исцели себя сам

Евгений Щадилов

Дачный кулинарный ЛЕЧЕБНИК

ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Этой книгой заканчивается авторский «дачный проект». В него помимо «Дачного кулинарного лечебника», книги вполне самодостаточной, вошли еще пять, объединенных обшей идеей и тематикой. Это «Целебные сорняки», «Растения, побеждающие боль», «Лечимся ягодами», «Лечимся овощами» и энциклопедия дачной фитотерапии «Дача – вылечит, дача – исцелит». Дачный цикл задуман как простое и действенное, иными словами понятное для читателя, не имеющего медицинской подготовки, руководство по дачному фитолечению, куда естественным образом вписывается и дачная фитокулинария.

- Евгений Щадилов
  - ○
  - ○
  - ○ От автора
  - ○ Сорняки в дачной лечебной кулинарии
    - ■ Крапива двудомная
    - ■ Одуванчик лекарственный
    - ■ Подорожник большой
    - ■ Сныть обыкновенная
  - ○ Пряные и зеленые растения в дачной лечебной кулинарии
    - ■ Хлорофилл
    - ■ Лук репчатый
    - ■ Чеснок посевной
    - ■ Петрушка огородная, или кудрявая
    - ■ Сельдерей пахучий
    - ■ Укроп пахучий, или огородный
    - ■ Хрен обыкновенный
    - ■ Салат посевной
    - ■ Шпинат огородный
    - ■ Щавель обыкновенный (кислый)
  - ○ Ягоды и фрукты в дачной лечебной кулинарии
    - ■ Арония черноплодная (рябина черноплодная)
    - ■ Земляника садовая
    - ■ Крыжовник
    - ■ Малина садовая
    - ■ Черная смородина
    - ■ Смородина красная и белая
    - ■ Слива домашняя
    - ■ Яблоня домашняя

- Овощи в дачной лечебной кулинарии
  - Капуста огородная
  - Огурец посевной
  - Перец сладкий
  - Томат (помидор съедобный)
  - Тыква, кабачок, патиссон
  - Брюква
  - Картофель
  - Морковь посевная
  - Редька
  - Свекла обыкновенная
- notes
  - 1
  - 2

Евгений Щадилов
Дачный кулинарный лечебник

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2004

Мы – дети ядовитых городов.

Глеб Горбовский. «Город». Из цикла стихов «Свобода по Бехтереву»

От автора

Этой книгой заканчивается мой «дачный проект». В него помимо «Дачного кулинарного лечебника», книги вполне самодостаточной, вошли еще пять, объединенных общей идеей и тематикой. Это – «Целебные сорняки», «Растения, побеждающие боль», «Лечимся ягодами», «Лечимся овощами» и энциклопедия дачной фитотерапии «Дача – вылечит, дача – исцелит».

Дачный цикл задуман как простое и действенное, иными словами, понятное для читателя, не имеющего медицинской подготовки, руководство по дачному фитолечению, куда естественным образом вписывается и дачная фитокулинария.

На мой взгляд, дачное фитолечение – это удачный способ совместить приятное с полезным и, может быть, даже с жизненно необходимым.

Под первым я подразумеваю работу и отдых на даче, ко второму следует отнести профилактику здоровья и его целенаправленное восстановление посредством всего того, что вольно или невольно в течение огородного сезона вырастает на наших шести сотках.

Весной это сорняки: мать-и-мачеха, крапива, подорожник, одуванчик, крапива, сныть, мокрица и т. д. Летом – пряно-вкусовые и листовые растения (укроп, петрушка, сельдерей, кинза, салат, шпинат, щавель), плодовые овощи (огурцы, помидоры, кабачки), ягоды (земляника, смородина, крыжовник). Осенью – фрукты (яблоки, слива), корнеплоды (брюква, репа, картофель).

Говоря о целенаправленности использования вышеперечисленных даров, следует иметь в виду, что каждое из этих растений не только оказывает положительное исцеляющее действие на организм, но в отдельных случаях, при тех или иных хронических заболеваниях, может провоцировать их обострение и негативно сказаться на нашем самочувствии. Эти особенности самым тщательным образом отражены в «Дачном кулинарном лечебнике», как, впрочем, и в остальных книгах дачного проекта.

У итальянцев есть хорошая пословица: «tuto va ala zupa» – «все годится в суп». Так вот, для блюд дачной лечебной кулинарии годится и того больше.

Если кто-то сочтет это шуткой, то это такая шутка, в которой присутствует лишь небольшая доля шутки, остальное – истинная правда.

И в этом нет ничего удивительного хотя бы потому, что в блюдах дачной лечебной кулинарии может быть использовано

практически все, произрастающее на нашем «приусадебном» участке. Однако при этом следует не забывать о таком немаловажном понятии, как терапевтическая доза, иначе говоря, допустимое количество, а точнее масса, растительного продукта, которое можно употреблять в течение дня.

Для большинства продуктов терапевтическая доза ограничивается лишь нашим аппетитом. Это относится практически ко всем ягодам (за исключением боярышника и черноплодной рябины), овощам и фруктам. Для блюд из сорняков понятие дневной терапевтической дозы приобретает весьма важное значение. Это объясняется тем, что съедобные сорняки, как дикие лекарственные пищевые растения, помимо общеукрепляющего эффекта, обладают достаточно сильными узкотерапевтическими, т. е. конкретно направленными, лечебными действиями (мать-и-мачеха – секретолитическим, подорожник и крапива – кровоостанавливающим, одуванчик – желчегонным и т. д.).

Поэтому, чтобы избежать передозировки, следует употреблять не более 50 г каждого из этих растений в день. При этом общая дневная доза сорняков не должна превышать 200 г. Это значит, что в течение дня можно съесть в любом виде 50 г одуванчика, 50 г крапивы, 50 г подорожника, 50 г сныти. Вместо крапивы или любого другого ингредиента, приведенного в этом расчете, могут быть использованы те же мать-и-мачеха, лопух, гусиная лапчатка, лебеда, пастушья сумка и т. п., лишь бы их суммарный вес не превышал 200 г.

Блюда дачной кулинарии могут включать в себя также общеупотребимые гастрономические продукты, в чем нетрудно убедиться, открыв наугад любой из рецептов, приведенных в этой книге.

Очень хочется надеяться на то, что усилия автора и время читателя не окажутся потраченными напрасно.

В какой-то мере надеяться на это мне позволяет появившаяся недавно в одном из периодических изданий, посвященных вопросам здоровья, на редкость доброжелательная рецензия[1], адресованная главной книге моего проекта, энциклопедии «Дача – вылечит, дача – исцелит».

Полагаю, что небольшой выдержкой из вышеуказанной рецензии вполне уместно закончить вступительное слово к «Дачному кулинарному лечебнику»:

«Но что еще важнее, так это сочетание легкости языка с насыщенной информативностью текста, который при этом адресуется дилетанту, готовому лишь время от времени обращать внимание на свое здоровье. И пусть вас не пугает слово «дача» в

названии – даже если у вас ее нет, вы вполне сможете воспользоваться советами автора, ибо большая часть упоминаемых им растений может быть собрана на любой обочине в любом близлежащем пригороде».

Сорняки в дачной лечебной кулинарии

Крапива двудомная

Научно обоснованными показаниями к применению крапивы двудомной являются анемия, цистит, пиело- и гломерулонефрит, почечно-каменная болезнь, болезни печени, желчного пузыря и селезенки, туберкулез, бронхит и другие болезни органов дыхания, сахарный диабет и болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Блюда из крапивы рекомендуются при внутренних кровотечениях и вялотекущих хронических заболеваниях, когда снижается сопротивляемость организма, при гипоксии (кислородном голодании организма), витаминной недостаточности (особенно весной), состояниях после лучевой и химической терапии.

Крапиву двудомную не следует путать с ее менее полезными, а поэтому и менее ценными в терапевтическом и питательном аспекте сородичами – крапивой однодомной, или жгучей, еще более жгучей, чем двудомная, и ясноткой – глухой крапивой, которая вовсе не жжется, – растениями-однолетниками. Отличить крапиву двудомную можно по соцветьям – повисающие колосовидные соцветия превосходят длину черешков листьев.

Основными противопоказаниями к употреблению крапивы служат повышенная свертываемость крови и предрасположенность к тромбообразованию, гастрит, обусловленный избыточной кислотностью желудочного сока, а также язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающие на его фоне.

Блюда из крапивы обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, поливитаминным, противозудным, иммунотропным (усиливающим функцию иммунной системы) эффектами. Они стимулируют регенерацию (заживление) тканей и нормализуют обмен веществ. Проявляют желчегонное, мочегонное, гепатопротекторное (защищающее клетки печени) действия. Характеризуются кровоочистительным, антисептическим и усиливающим гемопоэз (кроветворение) свойствами.

В кулинарии крапива применяется с древнейших времен. «Жгуча крапива родится, да в щах пригодится», – говорили наши предки. Листья крапивы кладут в зеленые щи, борщи, мясные и рыбные блюда, жаркое, омлеты, яичницы и прочее и прочее, их заготавливают впрок, засаливая, маринуя и высушивая. И это неудивительно, ведь из-за высокого содержания в крапиве белка она по питательной ценности близка к бобовым культурам.

Листья крапивы можно применять как пищевой зеленый краситель.

Салат из крапивы с яйцом. Листья молодой крапивы хорошо промыть и опустить на 5 минут в кипящую воду (бланшировать), откинуть на дуршлаг, затем измельчить и добавить сваренное вкрутую яйцо, заправить майонезом или сметаной.

В такой салат можно добавить зелень петрушки, щавель, листья подорожника, зеленый лук, листья одуванчика, тертый хрен.

Пропорции ингредиентов и количество заправки определяются вкусом кулинара, но острых компонентов, таких как зеленый лук, одуванчик и особенно хрен, рекомендуется класть существенно меньше, чем остальных. Листья одуванчика следует предварительно замочить в соленой воде на 20 минут или бланшировать.

Салат с крапивой и грецкими орехами. Молодую крапиву бланшировать, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Приготовить ореховую заправку. Для этого истолочь в ступке ядра грецких орехов и развести их отваром крапивы, добавить уксус, перемешать. Заправить этой смесью крапиву, посыпать зеленью петрушки и зеленого лука.

200 г крапивы, 25 г ядер грецких орехов, 1/4 стакана отвара крапивы, 1 ч. ложка 3 % уксуса, зелень петрушки и зеленого лука.

Салат по-белорусски. Квашеную капусту нашинковать, добавить такое же количество (или немного меньшее) бланшированной измельченной крапивы, перемешать. Заправить растительным маслом или сметаной.

В салат можно добавить кусочки вареного мяса и измельченное сваренное вкрутую яйцо.

Салат из крапивы сборный. Листья крапивы, одуванчика, лебеды выдержать в подсоленной воде 20 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Затем нарезать, добавить тертую морковь, сок лимона или столовый уксус. Все тщательно перемешать, посолить, заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом.

Салат из крапивы с кислым молоком. Молодые листья крапивы промыть, слегка помять деревянным пестиком, посыпать солью, добавить кислое молоко или кефир. Подавать с зеленым луком.

Икра из крапивы и свеклы. Отварную свеклу и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить

поджаренный лук, перец, соль, заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом. Использовать для бутербродов, гарниров.

100 г крапивы, 100 г свеклы, 25 г репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Порошок из крапивы. Листья крапивы собирают в начале лета, моют, проветривают и сушат в духовке. Сушеные листья готовы, если центральная жилка листа ломается с треском. Готовую продукцию растирают и просеивают через сито. Хранят в темном месте в плотно закрытых банках.

Можно смешать крапиву также с порошком из тмина, медуницы, подорожника, укропа, перца красного, душистого и горького.

200 г порошка крапивы, 40 г тмина, 10 г медуницы, 20 г подорожника, 30 г укропа, перец по вкусу.

Порошок крапивы используют для закусок, первых и вторых блюд, омлетов, соусов, его можно добавлять в тесто для клецек, пирожков, пряников, в фарш для вареников. Его можно использовать в качестве приправы к первым блюдам, добавляя за 5–10 минут до готовности блюда.

Масло крапивное. Измельченные листья крапивы или порошок из них тщательно растереть со сливочным маслом. Использовать для бутербродов, пюре, крупяных, мучных блюд.

Паста с крапивой. Протереть сыр и творог, смешать с рублеными листьями крапивы, зеленью петрушки и укропа. Полученную массу взбить.

2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 50 г сыра (твердого или плавленого), 50 г творога, по 1/2 ст. ложки рубленой зелени укропа и петрушки.

Паста с крапивой и зеленым луком. В протертые творог и брынзу добавить майонез, смесь крапивы и зеленого лука, получившуюся массу взбить.

2 ст. ложки смеси мелко нарубленных листьев крапивы и зеленого лука, 50 г творога, 50 г брынзы, майонеза по вкусу.

С маслом и пастой можно делать разнообразные **бутерброды с крапивой**:

1. Ломтики черного или белого хлеба смазать крапивным маслом или пастой, посыпать зеленью мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея, укропа.

2. Ломтики черного или белого хлеба обильно смазать крапивным маслом или пастой, сверху положить ломтик сыра или кружочки сваренного вкрутую яйца, мяса, рыбы, посыпать зеленью петрушки и укропа.

3. На ломтики черного хлеба положить кусочки соленого сала, окорока, колбасы, покрыть бланшированными веточками крапивы или крапивой, растолченной и смешанной с хреном или горчицей.

4. Ломтики черного хлеба смазать крапивным маслом или пастой, сверху положить кусочек сладкого перца, огурца, помидора, веточку петрушки, укропа и зеленого лука.

5. Ломтики черного хлеба смазать взбитой смесью крапивного масла или пасты с тертым яблоком. Украсить веточками петрушки.

Щи из крапивы. Промытые молодые побеги и листья крапивы бланшировать, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и тушить 12–15 минут, прибавив 1–2 ст. ложки жира. Нарезать морковь, петрушку, лук и обжарить в жире, добавить немного муки и жарить еще 2–3 минуты. Приготовленные таким образом овощи и крапиву залить горячим мясным бульоном или отваром из-под крапивы и варить 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить нарезанный щавель, лавровый лист, перец и соль.

Щи подают с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

100 г молодых побегов и листьев крапивы, 25 г щавеля, 1–1,25 л мясного бульона или отвара крапивы, жир, морковь, петрушка, лук, лавровый лист, перец, соль.

Щи с крапивой по-белорусски. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить квашеную капусту, добавить вареный картофель, листья крапивы, поджаренный с салом лук. Перед подачей на стол заправить сметаной.

200 г квашеной капусты, 200 г крапивы, 150 г картофеля, 50 г репчатого лука, 500 мл бульона, сало, сметана, соль.

Зеленые щи с крапивой. Крапиву и щавель промыть и мелко порубить, морковь и лук нарубить соломкой. В горячую соленую воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить 3–5

минут. Затем добавить щавель, крапиву, морковь, репчатый лук, перец, быстро довести суп до кипения и сразу снять с огня. Дать супу настояться 10–12 минут и подавать горячим со сметаной и рубленой зеленью укропа.

200 г щавеля, 200 г крапивы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 500 мл воды, рубленая зелень укропа, сметана, соль, перец.

Окрошка с крапивой. Ломтики мясных изделий (колбасы, сосисок, ветчины, вареной говядины, нежирной свинины), нарезанные отварной картофель, зеленый лук, крапиву, растертую с солью, сваренные вкрутую яйца перемешать, залить хлебным квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

1 л кваса хлебного, 150 г изделий мясных, 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г крапивы, 25 г лука зеленого, сметана, соль, зелень укропа и петрушки.

Вегетарианская окрошка из молодой крапивы. Крапиву промыть, залить 2 стаканами кипятка и варить 15 минут, после чего откинуть на дуршлаг и протереть. Затем нарезать огурцы, редис, лук, укроп, перемешать их с квасом, посолить и смешать с крапивным пюре. При подаче заправить окрошку сметаной и нарезанными четвертинками сваренного вкрутую яйца.

400 г крапивы, 160 г огурцов, 20 г редиса, 20 г лука, 1,2 л кваса, укроп, сметана, яйца.

Суп с крапивой. В подсоленной воде или мясном бульоне сварить нарезанные картофель, морковь, корень петрушки. В конце варки положить измельченную крапиву, пассерованную морковь с луком, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

 100 г крапивы, 100 г моркови, 25 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 150 г картофеля, 500 мл бульона, сметана, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп из овощей с крапивой. Очищенные морковь и свеклу натереть на терке, промытые листья и стебли крапивы мелко порубить. В кипящую соленую воду положить овощи и крапиву, влить молоко и довести суп до кипения. Подавать с рубленой зеленью укропа как горячим, так и холодным.

✍ 2 моркови, 1 свекла, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, 500 мл молока, 500 мл воды, укроп, соль.

Суп рисовый с крапивой. Крапиву мелко порубить, добавить отварной рис, нарезанные ломтиками яблоки, залить пахтой и подавать со сметаной и рубленым укропом.

✍ 1/2 стакана риса, 3 ст. ложки рубленой крапивы, 2 яблока, 1,5 л пахты, укроп, сметана, соль.

Суп с крапивой и фасолью. Фасоль замочить и отварить, добавить соль, перец, рубленый репчатый лук, растительное масло. Довести смесь до кипения, положить рубленые листья крапивы, зелень укропа и сметану.

✍ 150 г листьев крапивы, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 л воды, сметана, укроп, соль, перец.

Суп из корня пастернака с крапивой. Пастернак натереть на крупной терке, белокочанную капусту нарезать соломкой. Овощи залить горячей водой, добавить соль, молотый перец, довести смесь до кипения. При подаче положить в суп рубленые крапиву и укроп, сметану.

✍ 3 корня пастернака, 1/4 часть кочана капусты, 300 г крапивы, 2 л воды, сметана, рубленый укроп, соль, молотый перец.

Свекольник с крапивой. Свеклу, морковь и репчатый лук нарезать соломкой, черешки свеклы – кубиками. К овощам добавить растительное масло, томатную пасту, немного воды и тушить 3–5 минут, затем положить рубленые листья свеклы, влить оставшуюся горячую воду. Смесь довести до кипения, добавить соль, молотый перец и охладить. В тарелку положить рубленую крапиву, залить свекольником, добавить сметану и зелень кинзы.

✍ 3 свеклы с ботвой, 2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 л воды, растительное масло, сметана, 1 ст. ложка томатного пюре, кинза, соль, молотый перец.

Борщ из свеклы и крапивы с майонезом. Свеклу, морковь и репчатый лук нашинковать соломкой, смешать с растительным

маслом, лимонным соком, влить немного воды и тушить 3–5 минут. К тушеным овощам добавить оставшуюся воду, рубленую крапиву, соль, молотый перец и довести борщ до кипения. Подавать с майонезом, смешанным со сметаной и укропом.

4 свеклы, 1 морковь, 200 г крапивы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый перец.

Суп диетический с крапивой. Картофельное пюре развести горячим молоком, добавить отвар из овсяных хлопьев, порошок крапивы, соль и довести до кипения. Подать с гренками или пирожками.

200 г пюре картофельного, 500 мл овсяного отвара, 1 стакан молока, 40 г порошка крапивы.

Молодая крапива в молочном соусе. Крапиву перебрать и промыть. Ошпарить подсоленной водой, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарубить, залить 1–2 стаканами кипящей подсоленной воды и 2 ст. ложками растительного масла. Отварить до мягкости. Муку спассеровать (прогреть) с растительным маслом, добавить молоко и часть отвара. Полученный соус соединить с крапивой и выдержать на огне еще 2–3 минуты при постоянном помешивании. Снять с огня и заправить яйцом. Подавать на стол с кислым молоком.

 200 г крапивы, 2 ст. ложки муки и 3–4 ст. ложки растительного масла (для пассеровки), 1/2 стакана молока, яйца.

Морковь с крапивой, тушенные в соусе. Крапиву перебрать, промыть, мелко нарубить. Морковь нарезать соломкой. Все положить в горячую соленую воду, довести до кипения, заправить соусом из муки, пассерованной с растительным маслом, добавить молоко, дать настояться с закрытой крышкой без нагревания 10–15 минут. Подавать с рубленой зеленью.

 3–4 моркови, 1/3 стакана нарубленных листьев крапивы, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки муки и 3–4 ст. ложки растительного масла (для пассеровки), 1 /2 стакана молока, рубленая зелень, соль.

Котлеты рыбные диетические с крапивой. Рыбный фарш

смешать с бланшированной измельченной крапивой или крапивным порошком, добавить яйцо, нарезанный лук, перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в муке или сухарях и жарить на растительном масле или приготовить на пару.

✍ 200 г фарша рыбного, 50 г крапивы, 50 г лука, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло, перец, соль.

Котлеты мясные с крапивой. Мясной фарш смешать с бланшированной измельченной крапивой, размоченным в молоке или воде белым хлебом, добавить яйцо, мелко измельченный лук, черный перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

✍ 100 г фарша, 50 г крапивы, 40 г хлеба, 15 г лука репчатого, 1 яйцо, 50 мл молока, сухари, специи по вкусу.

Биточки из крапивы. Положить крапиву в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, измельчить, перемешать с густой пшеничной кашей, добавить жир и соль, сформовать из полученной массы биточки и обжарить их.

✍ 50 г крапивы, 100 г пшеничной каши, жир и соль по вкусу.

Плов из крапивы по-румынски. Промыть и отварить крапиву. Поджарить лук и перемешать его с рисом. Крапиву крупно порезать, положить в кастрюлю, всыпать рис с луком, влить 1 стакан крапивного отвара, посолить и поставить в духовку на 20 минут. Подать на стол в холодном виде.

✍ 200 г молодой крапивы, 1 головка репчатого лука, 1 /2 стакана риса, масло растительное, соль.

Крапива, запеченная по-грузински. Крапиву варить в подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг. Измельченный репчатый лук пассеровать на сковороде с разогретым маслом, прибавить отваренную крапиву, измельченную зелень кинзы, соль и топленое масло, хорошо перемешать и тушить 10 минут. После этого залить яйцом, посолить и слегка поджарить. До готовности довести в духовке.

✍ 200 г крапивы, 30 г топленого масла, 40 г

репчатого лука, 3 яйца, зелень кинзы; соль по вкусу.

Омлет с крапивой. Ломтики колбасы поджарить на сале или масле, добавить мелко нарезанную крапиву, залить подсоленной яично-молочной смесью и запечь.

50 г колбасы, 1 яйцо, сало или масло, 2 ст. ложки молока, 30 г крапивы, соль.

Пюре из молодой крапивы. Перебранную и промытую крапиву отварить в бурно кипящей соленой воде до мягкости, откинуть на дуршлаг или сито, обдать холодной водой, отжать, протереть через сито (можно пропустить через мясорубку), положить в сотейник с растопленным сливочным маслом или маргарином и прогревать 5–8 минут, не допуская кипения. Пшеничную муку, не поджаривая, прогреть на масле и развести горячим молоком или отваром крапивы, прокипятить, соединить с пюре, заправить по вкусу солью и сахаром, все хорошо перемешать и снова прокипятить. Можно добавить тертый мускатный орех.

Пюре можно подать как отдельное блюдо (например, с поджаренным хлебом) и в качестве гарнира. Можно смешивать в разных пропорциях с картофельным или морковным пюре.

200 г крапивы, 500 мл воды для отваривания, 1 /2 стакана молока или отвара крапивы, 20 г сливочного масла, 10 г муки, сахар, соль, мускатный орех по вкусу.

Морковное пюре с крапивой. Молодую крапиву перебрать, мелко порубить, морковь очистить, помыть, натереть на мелкой терке, смешать с измельченной крапивой, растительным маслом, посолить. Овощи поставить на огонь, залить молоком и быстро довести до кипения. Подавать в холодном или горячем виде.

1/2 стакана измельченной крапивы, 2 моркови, 1/2 стакана молока, растительное масло, соль.

Пюре из крапивы с тыквой. Тыкву и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сметану, сливочное масло, соль. Массу выложить в сковородку или форму, посыпать сухарями, запечь в духовке. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир, запивать молоком.

250 г тыквы, 75–100 г крапивы, 50 г сметаны, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, панировочные сухари, соль.

Отварной картофель с листьями крапивы. Очищенный картофель разрезать на 4–6 частей, залить горячей соленой водой так, чтобы клубни были только покрыты. Довести до кипения, проварить 5–6 минут, закрыть кастрюлю плотно крышкой и дать картофелю настояться 15–20 минут. Картофель вынуть, а в отвар добавить промытые и нарезанные соломкой листья крапивы, растительное масло, довести смесь до кипения. Полученным отваром полить картофель, крапиву уложить горкой рядом.

2 картофелины, 1/3 стакана нарезанных листьев крапивы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Каша пшенная с крапивой. Пшенную крупу замочить, довести до кипения, варить 5–6 минут. Крапиву перебрать, промыть, ошпарить, нарезать, положить в кашу, снова довести ее до кипения, закрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут. В готовую кашу добавить масло растительное, нарезанные листья крапивы, перемешать.

1/2 стакана пшенной крупы, 1 стакан нарубленных листьев крапивы, 2 стакана воды, растительное масло, соль по вкусу.

Пельмени с крапивой. Замесить тесто для пельменей: для этого надо смешать муку, яйца, соль и немного чуть-чуть подогретой воды и тщательно вымесить так, чтобы тесто не прилипало к рукам. Дать ему полежать 30–40 минут в морозилке, раскатать в пласт толщиной 2–3 мм.

Пока тесто охлаждается, можно приготовить начинку: поджарить на масле пропущенные через мясорубку крапиву и лук. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм, нарезают кружками, на середину каждого кладут начинку и защипывают края.

Варят пельмени с крапивой как обычные – в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Подают с маслом, сметаной, томатным соусом.

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, соль; для начинки: 300 г листьев крапивы, 50 г репчатого лука, 1–2 ст. ложки масла.

В начинку можно добавлять пропущенные через мясорубку овощи: морковь, репу, брюкву, свеклу, капусту (в этом случае, чтобы начинка была более однородная и не рассыпалась, рекомендуется добавить в нее сырое яйцо).

«Зеленые» вареники. Приготовить тесто, как в предыдущем рецепте. Для начинки смешать взятые поровну творог и пропущенную через мясорубку крапиву (можно добавить овощи).

Далее готовьте, как пельмени с крапивой, только вареники по размеру несколько больше пельменей.

Соус с морковью и крапивой. Натертую морковь и рубленые листья крапивы залить растительным маслом, тщательно перемешать и взбить миксером.

4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка натертой моркови, 1 ст. ложка рубленых листьев крапивы.

Соус с кислым молоком, чесноком и листьями крапивы. Чеснок порубить, молодые листья крапивы промыть и нарезать соломкой, смешать, залить молоком или кефиром, добавить соль, сахар, тщательно перемешать.

2 стакана кислого молока или кефира, 4 зубка чеснока, 2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, соль, сахар по вкусу.

Блины с крапивой. В теплую воду всыпать муку, соль, погашенную уксусом соду и хорошенько вымесить. Крапиву пропустить через мясорубку, добавить в тесто и размешать. Выпекать на горячей сковороде, смазанной жиром.

1 стакан муки, 2 стакана теплой воды, 6 ст. ложек измельченной крапивы, 1/3 ч. ложки соды, погашенной уксусом; соль по вкусу.

Фарш для блинчиков из ботвы свеклы и листьев крапивы. Промыть ботву свеклы, черешки листьев порубить и потушить с маслом 5–7 минут. Листья свеклы и крапивы порубить, смешать с черешками, посолить.

200 г ботвы свеклы, 3 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Фарш для пирожков из риса, яйца и крапивы. Рис перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 3–5 минут, плотно закрыть крышкой, дать настояться 15–20 минут. В горячий рис вбить сырые яйца, положить рубленые и промытые листья крапивы, лук, растительное масло, осторожно перемешать.

3 ст. ложки риса, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы.

Фарш для пирожков из слив, орехов и крапивы. Свежие сливы обдать кипятком, разрезать, удалить косточки, смешать с рублеными ядрами грецких орехов и промытыми мелко рубленными листьями крапивы.

400 г свежих слив, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки рубленой крапивы.

Булочки с крапивой. Приготовить кислое тесто. Для этого дрожжи растереть с сахаром, добавить теплое молоко, размягченное масло, соль и, постепенно подсыпая муку, замесить тесто (хорошо вымешанное тесто легко отстает от рук и стенок посуды). Накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема.

Кислое тесто разделить на порции для булочек, раскатать, в центр каждой положить начинку из смеси джема с крапивой, края соединить. Булочку смазать яичным белком или сахарным раствором и выпекать в духовке или печке.

На булочку весом 50 г необходимо 1–2 ч. ложки джема, 10 г порошка из крапивы. Для теста: 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 25 г дрожжей, 75 г сливочного масла, 450 г муки, 1/2 ч. ложки соли.

Булочка с листьями крапивы и ботвой редиса. Молодые листья крапивы промыть и нарезать соломкой. Ботву редиса промыть и мелко порубить. Замесить дрожжевое тесто, ввести в него крапиву, ботву, вымешать. Поставить для брожения. Из выброженного теста сформовать и выпечь булочки в духовке или печке, смазать их маслом.

 1,5 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 2 ст. ложки рубленой ботвы редиса, 2 ст. ложки дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, масло.

Булочка с крапивой и изюмом. Крапиву перебрать, промыть, отделить листья от стеблей. Стебли порубить, листья нарезать соломкой. Замесить безопарное дрожжевое тесто, ввести в него крапиву, промытый изюм, вымешать, дать расстояться. Сформовать булочки, испечь в духовке или печке, смазать маслом.

 1,5 стакана муки, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана нарубленных листьев и стеблей крапивы, 2 ст. ложки

свежих дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки изюма.

Сок из крапивы концентрированный. Молодые листья крапивы тщательно промыть теплой водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, крапиву пропустить через мясорубку, отжать сок (можно выжимать сок через соковыжималку). Хранить в холодильнике несколько дней. Для более длительного хранения сок нужно пастеризовать и закупорить крышками.

Напитки приготавливают из концентрированного или разведенного водой (1:1) сока и порошка из крапивы. Их смешивают с водой, квасом, ягодными, фруктовыми, овощными, травяными соками, сиропами. Сок крапивы хорошо соединять с березовым или морковным соками и медом, можно добавлять в него лимонный сок.

Мармелад с крапивой. Желатин растворить в кипяченой теплой воде, смешать с сахаром, соком из крапивы, разлить в вазочки или тарелки, охладить, разрезать на квадратики или ромбики, посыпать сахарной пудрой. Подать к чаю, кофе.

50 г желатина, 200 мл воды, 100 г сахара, 20 г сока из крапивы, 25 г сахарной пудры.

Сироп из крапивы. Листья крапивы пропустить через мясорубку, развести водой, добавить сахар или мед, довести до кипения, процедить, охладить, разлить в стеклянные банки, пастеризовать при температуре 70 °С и укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг крапивы, 500 г сахара или 200 г меда, 1 л воды.

Витаминный чай. Готовят смесь из крапивы (3 части) и плодов рябины (7 частей).

1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 3–4 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.

Крапивный морс. Сок из ягод, фруктов или овощей развести кипяченой водой, добавить крапивный сок, сахар и размешать.

200 мл ягодного сока, 25 мл крапивного сока, 100 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Напиток из пахты с листьями крапивы и щавелем.

Рубленые листья крапивы и щавеля смешать с пахтой и взбить.

✍ 2 стакана пахты, 1 ст. ложка рубленых листьев крапивы, 1 ст. ложка мелко нарубленных листьев щавеля.

Кефир с крапивой и зеленым луком. Кефир смешать с кипяченым молоком, добавить рубленую крапиву, зеленый лук, соль, все взбить.

✍ 2 стакана кефира, 1 /2 стакана молока, 1 ст. ложка рубленых листьев крапивы, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, соль.

Напиток из молока с крапивным соком. В молоко добавить мед, разведенный водой крапивный сок и размешать.

✍ 200 мл молока, 50 мл сока крапивы, 100 мл воды, мед по вкусу.

Молоко с творогом, крапивой и укропом. В протертый творог положить молодые мелко нарубленные листья крапивы, рубленый укроп, влить кипяченое молоко, взбить массу.

✍ 100 г творога, 1 ст. ложка рубленых листьев крапивы, 1/2 ст. ложки рубленого укропа, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Смешанный сок с крапивой. В березовый сок добавить сок крапивы, клюквы, смородины, сахар или мед и размешать.

✍ 200 мл березового сока, 25 мл крапивного сока, по 50 мл сока клюквы и смородины, сахар, мед по вкусу.

Коктейль с крапивным соком. Клюкву размять деревянным пестиком, отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить. Отвар соединить с соком. Из натертой на мелкой терке моркови отжать сок, смешать его с клюквенным, добавить крапивный сок, сахар, размешать и охладить.

✍ По 100 мл клюквенного и морковного сока, 50 мл крапивного сока, сахар по вкусу.

Вместо сока клюквы можно использовать сок 1–2 лимонов.

Коктейль «Трио». Соединить сок крапивы, сок хрена и сок репчатого лука, добавить пищевой лед (2 кубика) и соль (по вкусу).

200 г сока крапивы, 200 г сока хрена, 15 г сока репчатого лука, пищевой лед, соль по вкусу.

Одуванчик лекарственный

В дачной лечебной кулинарии показаниями к применению блюд из листьев одуванчика лекарственного являются плохой аппетит, гастрит, обусловленный пониженной секрецией желудочного сока, заболевания печени и желчного пузыря, атеросклероз, инфекции верхних дыхательных путей, заболевания мочеполовой системы, диабет, нарушения обмена веществ, особенно сопровождающиеся такими кожными проявлениями, как сыпь, угри и фурункулы.

Противопоказаниями к употреблению одуванчика служат предрасположенность к поносам, гиперацидный гастрит, а также язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока.

Блюда из корней и листьев одуванчика обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, отхаркивающим, слабительным, антиаллергическим, противосклеротическим и противоглистным действием, возбуждают аппетит, а также улучшают состояние кожи и общее самочувствие.

Для еды используют различные части одуванчика – листья и корни, цветочные бутоны. Из молодых листьев делают салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам, добавляют в супы. Никакие зеленые овощи не могут сравниться с одуванчиком по содержанию солей железа, фосфора и кальция.

Молодые цветки одуванчиков можно использовать в качестве съедобного украшения различных блюд, например салатов.

Из соцветий можно приготовить варенье, которое по вкусу напоминает свежий пчелиный мед. Употребляют его с чаем при различных простудных заболеваниях.

Поджаренные корни одуванчика с успехом заменяют кофе. Для этого их тщательно промывают, высушивают в духовке до побурения. Затем размалывают в кофемолке и заваривают, как кофе. Поджаренные корни ароматны, имеют настоящий кофейный цвет, содержат до 15 % белков, 2 % яблочной кислоты, 20 % Сахаров и 40 % крахмалистого вещества инулина, которое при нагревании превращается в сахар. Сильно поджаренные (до покраснения) корни сладковаты, с ними можно пить чай. Жарят также целиком розетки распустившихся листьев.

Для приготовления салатов из листьев одуванчика удаляется излишняя горечь путем замачивания их в 3 % растворе поваренной соли комнатной температуры в течение 30 минут, после чего листья промывают в холодной кипяченой воде.

На 100 г листьев одуванчика берется 1 л кипяченой воды комнатной температуры, в которой растворяют 30 г поваренной соли, что в объемном соотношении составляет 1 ст. ложку соли.

Горечь также может быть удалена из листьев одуванчика путем их обесцвечивания («отбеливания»). Для этого их затемняют светонепроницаемым материалом. Однако хочу заметить, что молодые листья, тем более если из них удалить центральный стержень, почти не горчат и вполне пригодны для салатов без дополнительной обработки раствором поваренной соли, поскольку рассол убивает не только горечь, но и ценные биологически активные вещества.

Паста с цветками одуванчика. Цветки одуванчиков и мускатный орех смешать с тертым сыром и протертым творогом. Массу взбить.

50 г сыра, 30 г творога, 1 ст. ложка желтых цветков одуванчика, мускатный орех в порошке на кончике ножа.

Паста с морковью и цветками одуванчика. Натертую на терке морковь смешать с протертыми брынзой и творогом, добавить сливки, лимонный сок, мед, цветки одуванчика, все взбить.

50 г творога, 25 г брынзы, 25 г сливок, 1 морковь, 5 желтых цветков одуванчика, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ст. ложки меда.

Салат из одуванчиков, зеленого лука и квашеной капусты. Листья одуванчика опустить на полчаса в холодную подсоленную воду, затем подсушить и измельчить, добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки, квашеную капусту, зелень укропа, измельченное вареное яйцо, сметану и соль по вкусу.

50 г листьев одуванчика, 25 г зеленого лука, 25 г квашеной капусты, 15 г зелени петрушки, укроп, 1 яйцо, сметана и соль по вкусу.

Салат из одуванчика сборный. Листья одуванчика и крапивы бланшировать, измельчить, смешать с нарезанными листьями иван-чая, щавеля, зеленым луком (листья крапивы предварительно перетереть с солью). Заправить по вкусу

сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г одуванчика, по 25 г крапивы, иван-чая, щавеля и лука зеленого, сметана (или майонез, или масло растительное), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат мясной с одуванчиком. Листья одуванчика бланшировать, нарезать, смешать с измельченными отварным мясом, сваренным вкрутую яйцом, консервированным зеленым горошком, тертой морковью, зеленым луком, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г листьев одуванчика, 30 г мяса, 1 яйцо, 20 г консервированного зеленого горошка, морковка, зеленый лук, сметана (или майонез, или соус томатный), соль, зелень петрушки и укропа.

Суп с одуванчиком. В бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки, добавить нашинкованные листья одуванчика, заправить пассерованным луком, посолить, довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 150 г листьев одуванчика, 50 г репчатого лука, 500 мл бульона, растительное масло, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с одуванчиком. В мясном бульоне или воде сварить картофель, добавить щавель, бланшированные листья одуванчика, посолить, проварить 5–7 минут. Заправить пассерованной морковью с луком, томатным соусом, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить четвертинки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

75 г картофеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г щавеля, 50 г лука, 50 г моркови, 500 мл бульона, 1 яйцо, сметана, соус томатный, масло растительное, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с одуванчиком. Мясо сварить до полуготовности, добавить картофель, морковь, свеклу, капусту, репчатый лук, кипятить на слабом огне до готовности. В конце варки положить

бланшированные, измельченные листья одуванчика или пюре из них, заправить пассерованной на сале морковью с луком, томатным соусом, посолить и проварить еще 3–5 минут. Перед подачей к столу в тарелки положить четвертинки сваренного вкрутую яйца, сметану, растертый чеснок, зелень петрушки и укропа.

50 г картофеля, 50 г моркови, 100 г капусты, 50 г свеклы, 15 г корня петрушки, 150 г листьев одуванчика, 30 г соуса томатного, 500 мл бульона, 1 яйцо, сметана, репчатый лук, сало, соль, чеснок по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Суп с овощами, одуванчиком и лебедой. Очищенные свеклу и морковь натереть на терке, капусту нашинковать соломкой, огурцы кружочками. Цветки одуванчика освободить от зеленой обертки и промыть. В соленую кипящую воду положить свеклу, морковь, лимонную кислоту, довести до кипения, добавить капусту, охладить.

В тарелку положить огурцы, промытые и рубленые листья лебеды и залить супом, сверху посыпать одуванчиком. Подавать со сметаной.

10 желтых цветков одуванчика, 1 морковь, 100 г капусты белокочанной, 1 свекла, 1 свежий огурец, 1 /4 стакана рубленых листьев лебеды, 750 мл воды, лимонная кислота, сметана.

Суп молочный с цветками одуванчика. Свеклу промыть, вырезать загрязненные места и нашинковать соломкой. Ботву свеклы нарубить. В кипящую соленую воду опустить свеклу, ботву, довести до кипения. Осторожно, не перемешивая, ввести молоко, снова довести до кипения. В тарелку положить промытые цветки одуванчика, залить супом.

1 небольшая свекла с ботвой, 500 мл молока, 500 мл воды, 10 желтых цветков одуванчика, соль.

Суп овсяный с овощами и одуванчиком. Овсяную крупу засыпать в горячую соленую воду, довести до кипения, осторожно (не перемешивая) влить молоко, снова довести до кипения, проварить 2–3 минуты, охладить. Молодые листья одуванчика промыть, мелко порубить, цветки освободить от зеленой обертки и промыть. Положить в тарелку свежие нарезанные огурцы, залить супом, посыпать листьями и лепестками одуванчика.

✍ 3 свежих огурца, 2 стакана молока, 10 желтых цветков одуванчика, 1/2 стакана крупы овсяной, 4 ст. ложки рубленых листьев одуванчика, 1 л воды, соль.

Омлет с зеленым луком и листьями одуванчика. Морковь, зеленый лук и листья одуванчика вымыть. Лук и морковь нарезать мелко, листья одуванчика – лапшой. Разогреть в сковороде растительное масло, 5–7 минут жарить в нем овощи, затем добавить листья одуванчика. Одновременно взбить яйца с горчицей и вылить смесь на разогретое масло в другую сковороду. Через несколько минут положите овощи на одну половину омлета и накройте другой.

✍ 1 небольшая морковь, пучок лука, 50 г молодых листьев одуванчика, 3 яйца, растительное масло, 1 ст. ложка горчицы, молотый черный перец, соль.

Котлеты с корнями одуванчика. Корни одуванчика варить в подсоленной воде 20 минут. Воду слить, корни растолочь деревянным пестиком, смешать с густой манной кашей, добавить яйцо, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, смочить их во взбитом яйце, запанировать в сухарях и жарить на растительном или топленом масле. Перед подачей на стол смазать сметаной или сливочным маслом.

✍ 100 г корней одуванчика, 50 г каши манной, 1 яйцо, масло, панировочные сухари, соль.

Каша перловая с морковью и цветками одуванчика.

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой на 2–3 часа. Не сливая воду, поставить на огонь, довести до кипения, проварить 5–6 минут, добавить нашинкованную соломкой морковь, посолить, снова довести до кипения и дать настояться без нагрева 20–25 минут с закрытой крышкой. Снова вскипятить, добавить масло и настаивать кашу при закрытой крышке 20–30 минут. Подавать в горячем виде, посыпав желтыми соцветиями одуванчика.

✍ 1/2 стакана перловой крупы, 10 желтых цветков одуванчика, 2 стакана воды, 2 небольших моркови, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Соус с сыром и цветками одуванчика. Сыр тщательно размять, добавить цветки одуванчика, майонез, все взбить.

4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сыра, 1 ст. ложка желтых цветков одуванчика.

Соус с листьями одуванчика и орехами. Молодые листья одуванчика мелко порубить, смешать с рублеными ядрами грецких орехов, добавить майонез, смесь взбить.

4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка молодых листьев одуванчика, 1 ч. ложка рубленых ядер грецких орехов.

Соус картофельный с цветками одуванчика. Очищенный картофель залить горячей соленой водой, варить до готовности, протереть вместе с творогом, добавить растительное масло. Соус взбить так, чтобы не было видно масла, добавить лимонную кислоту и желтые лепестки одуванчика.

4 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки творога, 1,5 стакана воды, 10 желтых цветков одуванчика, соль, лимонная кислота по вкусу.

Соус из лебеды и одуванчиков. Лебеду пропустить через мясорубку, чеснок мелко нарезать, редьку натереть, перемешать. Добавить цветки одуванчиков, сливочное масло, молочную сыворотку, сметану, соль. Снова перемешать.

1 ст. ложка лебеды, 3 зубка чеснока, 5 ст. ложек молочной сыворотки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сухих цветов одуванчика, 1 ч. ложка тертой редьки, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Соус с огурцами и цветками одуванчика. Желтые цветки одуванчика отделить от цветоножки, тщательно промыть и обсушить. Свежий огурец натереть на крупной терке, смешать с одуванчиком, растительным маслом, взбить.

4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка цветков одуванчика, 1 свежий огурец.

Пюре из листьев одуванчика. Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30–40 минут, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать с петрушкой и укропом, добавить соль, молотый черный перец, можно томат-пасту. Использовать для гарнира, заправки первых, вторых мясных, рыбных, овощных, крупяных блюд.

✍ 500 г листьев одуванчика, 15 г петрушки, 20 г укропа, 20 г томата-пасты, соль, перец.

Оладьи с корнем одуванчика. Корни одуванчика отварить в воде. Воду слить, корни пропустить через мясорубку, смешать с дрожжевым или пресным тестом, посолить, тщательно размешать. Жарить оладьи на растительном или топленом масле.

✍ 500 г теста, 100 г корней одуванчика, масло растительное, соль по вкусу.

Корни одуванчика вареные. Очищенные, хорошо промытые в холодной воде корни варить 25–30 минут, воду слить. Использовать как гарнирную добавку.

Корни одуванчика жареные. Очищенные, хорошо промытые корни одуванчика варить 30 минут, воду слить. Корни разрезать на куски длиной 2–3 см, опустить в яично-молочную смесь, посыпать сухарями и жарить на сливочном масле.

✍ 200 г корней одуванчика, 1 яйцо, 25 мл молока, сухари панировочные, масло сливочное.

Жареные розетки одуванчика. Для этого блюда прикорневые розетки заготавливают ранней весной, когда листья поднимаются над землей на 2–5 см. Для этого корень растения подрезают на 2–3 см ниже листьев. Розетки промыть холодной водой, отварить в 5 % растворе поваренной соли 10–15 минут, откинуть на дуршлаг или сито, посолить, посыпать панировочными сухарями и обжарить в сливочном масле. Добавить кусочки жареного мяса, посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать горячими.

✍ 100 г розеток одуванчика, 125 г мяса, сухари панировочные, масло сливочное, соль, зелень укропа и петрушки.

Фарш для пирожков из риса, яиц и одуванчика. Рис промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 3–5 минут, закрыть крышкой и дать настояться 20–25 минут. В горячий рис добавить сырые яйца, промытые желтые соцветия одуванчика, растительное масло. Фарш осторожно перемешать, охладить.

✍ 1/2 стакана риса, 2 яйца, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, 20 желтых цветков одуванчика, соль.

Сироп из цветков одуванчика. Раскрывшиеся цветки одуванчика собрать утром в солнечную погоду, промыть холодной водой, варить с измельченным лимоном или апельсиновыми корками или листьями вишни 10 минут, настаивать 12 часов. Процедить, добавить сахар и варить до готовности. Использовать для ароматизации, улучшения вкуса напитков, чая.

200 цветков одуванчика, 1 л воды, 800 г сахара, 1 лимон или 100 г апельсиновых корочек.

Варенье из одуванчиков. Одуванчики очистить от зеленых частей, а желтые лепестки залить 1 литром воды, добавить разрезанный на 4 части лимон и варить 1–1,5 часа. Остудить и дать постоять ночь. Потом процедить, лепестки отжать и выбросить. Вареный лимон мелко порезать и вместе с сахаром добавить к отвару и варить до загустения. Готовое варенье должно иметь консистенцию жидкого меда. Оно является хорошим профилактическим средством при астме и бронхитах.

400 головок одуванчиков, 1 крупный лимон, 1 кг сахара.

Напиток из одуванчиков. Мелко покрошить растение и, залив водой, настаивать 1–2 часа в термосе. После этого добавить в этот натуральный коктейль сок 1 лимона и мед по вкусу.

Напиток с цветками одуванчика. В горячий процеженный яблочный напиток положить мед, лепестки одуванчика.

2 яблока, 20 цветков одуванчика, 5 ст. ложек меда, 5 стаканов воды.

Молоко с творогом и цветками одуванчика. Протертый творог развести теплым молоком, добавить мед, посыпать желтыми лепестками одуванчика, взбить.

100 г творога, 2 стакана молока, 5 цветков одуванчика, 1 /2 ст. ложки меда.

Кефир с укропом, одуванчиком и орехами. Молоко смешать с кефиром, добавить листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов и взбить массу.

2 стакана кефира, 1/2 стакана кипяченого молока, 1/2 ст. ложки рубленых листьев одуванчика, 1/2 ст. ложки рубленых желтых язычков одуванчика, 5

грецких орехов.

Кофе из корней одуванчика. Корни одуванчика промыть в холодной воде, варить, два раза меняя воду. Затем еще раз промыть и высушить так, чтобы они ломались с хрустом. Поджарить в духовке до образования темно-розовой корочки и смолоть в кофемолке или измельчить в ступе, просеять. Порошок можно смешать с цикорием, злаковым кофе в равных количествах. Заваривать, как кофе. Пить с молоком или сливками.

Зелень одуванчика соленая. Молодые листья одуванчика промыть холодной водой, посолить, плотно уложить в банки (чтобы масса покрылась соком), накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг листьев одуванчика, 150 г соли.

Маринованные цветочные почки одуванчика. Цветочные почки одуванчика перебрать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить маринадом и кипятить на слабом огне 5–10 минут. Использовать для заправки закусок, салатов, винегретов, солянок, щей, борщей и др.

500 г почек одуванчика, 500 мл маринада.

Для маринада: 500 мл 6% уксуса, 50 г сахара, 25 г соли, несколько лавровых листиков, 8 горошин душистого перца. Смесь доводят до кипения. Маринованные почки одуванчика по вкусовым качествам не уступают каперсам.

Крупа из корней одуванчика. Очищенные, хорошо промытые корни одуванчика кипятить 20–30 минут, воду слить. Корни высушить, измельчить в кофемолке или ступе, просеять. Использовать для приготовления соусов, гарниров, подлив. Хранить в сухом, прохладном месте.

Порошок из одуванчика. Цветочные почки промыть холодной водой, высушить, измельчить в порошок. Использовать для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Подорожник большой

Показаниями к применению блюд из подорожника большого в дачной лечебной кулинарии являются анацидный и гипоцидный гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с нулевой или пониженной секрецией соляной кислоты, хронические заболевания кишечника (энтероколиты), воспалительные заболевания органов дыхания (бронхиты, пневмонии, тонзиллиты, коклюш, туберкулез).

В качестве противопоказаний к употреблению подорожника в лечебном питании необходимо выделить гастрит, обусловленный повышенной секрецией желез желудка, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне гиперацидного гастрита, а также повышенную свертываемость крови и предрасположенность к тромбообразованию.

Блюда из подорожника оказывают противомикробное, противовоспалительное, усиливающее секрецию пищеварительных желез, противоязвенное, спазмолитическое, отхаркивающее, слабое противокашлевое, кровоостанавливающее действие. Приготовленные на основе подорожника блюда обладают также слабительным, умеренным гипотензивным действием и хорошо выраженной противогипоксической активностью, проявляющейся при различных формах кислородной недостаточности тканей и клеток организма.

Блюда из подорожника, расслабляя гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникающую вследствие спазмов кишечника или желудка.

Молодые листья подорожника большого используются для приготовления салатов, омлетов, винегретов, гарниров к мясным и рыбным блюдам. Порошком из подорожника можно заправлять первые и вторые блюда, подливы, соусы и салаты.

Заканчивая описание потребительских свойств подорожника большого, хочу отметить, что его не следует путать с другими видами подорожника: блошиного, среднего и ланцетного.

Подорожник средний трудно отличим от большого, однако при ближайшем рассмотрении имеет более короткие черешки листьев, с обеих сторон покрытых шершавыми волосками. Главным отличием подорожника ланцетного является характерная ланцетовидная форма его листьев. Подорожник блошиный совершенно не похож на другие виды подорожника – у него отсутствует листовая розетка, зато есть сильно ветвистый облиственный стебель.

И хотя по химическому составу все виды подорожника в той

или иной степени похожи, ни блошиный, ни средний, ни ланцетный подорожники не рекомендуются для использования в кулинарных целях.

Паста с листьями подорожника. Смешать сыр, творог, рубленые листья подорожника, зелень укропа, тмин, все взбить.

50 г тертого сыра, 100 г творога, 10 молодых листьев подорожника, 1 ч. ложка рубленого укропа, тмин на кончике ножа.

Паста с подорожником и морковью. Свежую морковь натереть на мелкой терке, молодые листья подорожника промыть, обсушить и мелко порубить. Морковь с рублеными листьями подорожника добавить в смесь протертого творога и сыра, взбить.

3 ст. ложки жирного творога, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1 морковь.

Паста с подорожником и орехами. Брынзу натереть на терке, смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми ядрами грецких орехов, укропом, рублеными листьями подорожника и взбить массу.

60 г брынзы, 80 г сливочного масла, 10 молодых листьев подорожника, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ст. ложка рубленых ядер грецких орехов.

Паста с подорожником и миндалем. Брынзу натереть на терке, смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми ядрами грецких орехов, зеленью укропа, рублеными листьями подорожника и массу тщательно взбить.

60 г брынзы, 80 г сливочного масла, 10 молодых листьев подорожника, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленых ядер миндаля.

Икра из подорожника. Листья тщательно промыть холодной водой, бланшировать 3–5 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пропустить их с луком через мясорубку, посолить (можно добавить листья крапивы, кислицы, щавеля, сныти). Заправить лимонным соком, или уксусом и томатным соусом, или майонезом, или сметаной. Использовать для бутербродов, заправки рыбных, мясных, овощных, крупяных блюд, соусов, подлив.

100 г листьев подорожника, по 25 г крапивы,

кислицы, щавеля, сныти, 15 мл лимонного сока, 25 г томатного соуса, 15 г зеленого лука, соль.

Бутерброды с подорожником.

1. Ломтики хлеба густо намазать икрой из подорожника, посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

2. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху посыпать измельченными бланшированными листьями подорожника и полить лимонным соком.

3. Ломтики хлеба смазать икрой из подорожника, положить сверху кусочки отварного мяса, сваренного вкрутую яйца, сыра, колбасы, огурцов, помидоров. Украсить зеленью укропа, петрушки и зеленого лука. Салат из подорожника, лука и крапивы. Молодые листья подорожника и листья молодой крапивы промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, затем измельчить, добавить к ним нашинкованный репчатый лук, тертый хрен, нарезанное кружочками сваренное яйцо и заправить сметаной с яблочным уксусом и солью.

120 г листьев подорожника, 50 г листьев крапивы, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 1 яйцо, сметана, яблочный уксус, соль по вкусу.

Салат из моркови с подорожником. Морковь натереть на крупной терке, добавить нарезанный соломкой соленый огурец, рубленый чеснок, подорожник, соль, заправить сметаной или майонезом и посыпать зеленым луком.

2 моркови, 1/2 соленого огурца, 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев подорожника, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, сметана или майонез, чеснок, соль по вкусу.

Салат из свежих огурцов с подорожником. Промытые листья подорожника порубить, смешать с нарезанными соломкой огурцами, добавить рубленый лук, соль и заправить сметаной. Украсить молодыми листьями подорожника.

3 свежих огурца, 10 листьев подорожника, 1 /2 головки репчатого лука, сметана.

Салат из подорожника с консервами. Чистые листья подорожника нарезать, перемешать с рыбными консервами. Заправить острым соусом, или майонезом, или растительным

маслом, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

100 г листьев подорожника, 100 г консервов рыбных, 20 г лука зеленого, майонез (или соус острый, или масло растительное), зелень укропа и петрушки.

Салат из подорожника с мясом. Листья подорожника нарезать, добавить измельченные отварное или жареное мясо, или колбасу, или сосиски, или ветчину, сваренное вкрутую яйцо, тертый хрен, зеленый лук, соль. Заправить майонезом, или сметаной, или острым соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

75 г листьев подорожника, 50 г мяса, 1 5 г зеленого лука, тертый хрен, майонез (или сметана, или соус острый), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из подорожника с овощами. Подорожник бланшировать 3 минуты, затем воду слить, листья измельчить, смешать с натертой на крупной терке морковью, нашинкованной капустой, помидорами, огурцами, луком, посолить. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом.

75 г листьев подорожника, 15 г моркови, 25 г капусты, 35 г помидоров, 25 г огурцов, 15 г лука зеленого, масло растительное (или сметана, или майонез), соль.

Винегрет с листьями подорожника. Очищенные сырые морковь, свеклу нашинковать соломкой, добавить пропущенные через мясорубку соленые огурцы, натертые на крупной терке яблоки, квашеную капусту вместе с рассолом. Винегрет выложить в блюдо, полить маслом и посыпать рублеными листьями подорожника.

1 морковь, 1 свекла, 1/2 стакана капусты квашеной, 3 соленых огурца, 2 яблока, 4 ст. ложки масла растительного, 10 листьев подорожника.

Суп картофельный с подорожником. В мясном бульоне или воде сварить до готовности картофель, корень петрушки, морковь, репчатый лук, добавить мелко нарезанные листья подорожника, пассерованный лук, лавровый лист, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 100 г подорожника, 500 мл бульона, масло растительное или топленое, лавровый лист, сметана, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с подорожником. В мясном бульоне или воде сварить нашинкованные свеклу, морковь, корень петрушки, капусту, картофель, добавить листья подорожника; пассерованный лук с томатным соусом, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу положить в тарелки сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

80 г свеклы, 30 г моркови, 50 г картофеля, 1 5 г корня петрушки, 30 г лука репчатого, 100 г листьев подорожника, 100 г капусты, 500 мл бульона, соус томатный, сметана, масло растительное, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп из яблок с зеленью и подорожником. Листья подорожника промыть и мелко нарубить. Яблоки нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, нарубленные лук, листья подорожника и укроп, залить кипяченой холодной водой, подавать с кусочками пищевого льда.

2 свежих яблока, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1/3 ч. ложки готовой горчицы, 1 л воды, соль.

Мясные котлеты с подорожником. Мясной фарш смешать с размоченным в воде или молоке белым хлебом, мелко нарезанными репчатым луком и листьями подорожника, добавить соль, молотый черный перец, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на растительном или топленом масле или жире.

250 г мясного фарша, 50 г подорожника, 25 г репчатого лука, 50 г белого хлеба, масло или жир, сухари панировочные, соль, перец по вкусу.

Поджарка с подорожником. Кусочки мяса немного отбить, посолить, посыпать молотым черным перцем, семенами тмина, укропа, запанировать в сухарях или муке и обжарить в масле до образования румяной корочки. Затем переложить мясо в

утятницу, добавить нашинкованные морковь, картофель, репчатый лук, корень петрушки, лавровый лист, влить немного бульона или воды и тушить на слабом огне. За 5 минут до готовности положить сельдерей, сметану, листья подорожника и соль.

200 г мяса, 25 г моркови, 75 г картофеля, 10 г корня петрушки и сельдерея, 25 г репчатого лука, 50 г листьев подорожника, панировочные сухари, растительное масло, сметана, лавровый лист, специи, соль по вкусу.

Котлеты картофельные с мясом и подорожником.

Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку. Мясной фарш поджарить с луком, смешать с картофельной массой, измельченными листьями подорожника, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, запанировать их в муке и обжарить в топленом или растительном масле. Перед подачей к столу заправить томатным соусом или сметаной.

100 г картофеля, 80 г мясного фарша, 25 г подорожника, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, мука, масло, томатный соус (или сметана), перец, соль по вкусу.

Зелень тушеная. Промытую и нашинкованную зелень и мелко нарезанную морковь тушить в небольшом количестве воды. За 15–20 минут до готовности добавить пассерованный лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти. 25 г борщевика, 25 г щавеля, 2 5 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, жир, специи по вкусу.

Фарш для блинчиков из свеклы с листьями подорожника. Свеклу натереть на крупной терке, добавить растительное масло, потушить 5–7 минут, охладить. Добавить мелко нарубленные листья подорожника, майонез, перемешать.

1 свекла, 1 ст. ложка майонеза, 5 листьев подорожника, растительное масло.

Фарш для пирожков из свеклы, чернослива и листьев подорожника. Свеклу натереть на крупной терке, добавить

промытый и ошпаренный изюм, чернослив без косточек, промытые и рубленые листья подорожника, ванилин, соль, перемешать.

2 свеклы, 10 шт. чернослива, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, ванилин, соль.

Начинка для пирожков из яблок с листьями подорожника. Яблоки промыть, удалить семена, нарезать ломтиками, сбрызнуть соком лимона (чтобы не потемнели), смешать с нарезанными соломкой листьями подорожника.

3 яблока, 10 молодых листьев подорожника, 1 лимон.

Сок из подорожника. Молодые листья тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, пропустить их через соковыжималку или мясорубку и отжать сок.

Напиток с подорожником. В отвар из яблочной кожуры добавить кусочки яблок, мед, рубленые листья подорожника, изюм. Настоять.

200 мл отвара из яблочной кожуры, 50 г яблок, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка рубленых листьев подорожника, изюм.

Напиток острый из подорожника. Сок подорожника смешать с соком хрена, добавить воду, размешать. Пить холодным.

50 мл сока подорожника, 50 мл сока хрена, 100–150 мл воды.

Напитки диетические с подорожником. Сок подорожника смешать с любым ягодным или фруктовым соком, добавить воду. Хранить в холодильнике.

500 мл сока подорожника, 100 мл сока ягодного или фруктового, 150 мл воды.

Кефир с листьями подорожника и петрушки. Молоко смешать с кефиром, добавить рубленые листья подорожника и петрушки, мелко нарубленные ядра грецких орехов, мед, взбить.

1 ст. ложка рубленых листьев подорожника, 1/2 ст. ложки рубленых листьев петрушки, 3 грецких ореха, 2 стакана кефира, 1/2 стакана пастеризованного молока, 1/2 ст. ложки меда.

Молоко с творогом, подорожником и черносливом.

Промытый чернослив залить водой, довести до кипения, отвар процедить, у чернослива удалить косточки. Положить в отвар протертый творог, добавить кипяченое молоко, рубленые листья подорожника, чернослив, сахар и взбить массу.

100 г творога, 1 ст. ложка рубленых листьев подорожника, 10 шт. чернослива, 1,5 стакана молока, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана воды.

Порошок из сушеных листьев подорожника большого. Летом собирают молодые нежные листья, обрезают черешки, тщательно моют и сушат на чердаке или в тени, разложив тонким слоем. Высушенный подорожник измельчают в ступке или в тканевом мешочке и просеивают через сито. Хранят в герметичных закрытых банках. Зимой используют как приправу для супов, щей, салатов, пюре, котлет, соусов и подлив, добавляют в омлеты, запеканки, каши и другие блюда.

Сныть обыкновенная

Показаниями к применению сныти в дачной лечебной кулинарии являются ревматизм, подагра, заболевания почек и мочевого пузыря, болезни желудочно-кишечного тракта и органов дыхательной системы, экссудативный диатез, рожистое воспаление, грибковые заболевания кожи.

Противопоказаний к применению сныти в настоящее время не имеется.

Блюда из сныти оказывают диуретическое и ранозаживляющее действия, усиливают детоксикационную функцию печени и улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Они останавливают воспалительные процессы и нормализуют солевой обмен.

В пищу используются молодые побеги, листья и черешки листьев, из которых варят щи, супы, борщи, готовят гарниры, приправы к мясным и рыбным блюдам, делают салаты. Листья квасят на зиму, как капусту, а черешки маринуют. Снытью можно перекладывать овощи для придания им своеобразного аромата.

Растение можно добавлять в любые закуски, первые и вторые блюда. Такая «приправа» их не только не испортит, но обогатит витаминами, микроэлементами и другими полезными биологически активными веществами, к тому же придав им шарм и некоторую вкусовую пикантность.

Паста с творогом, побегами сныти и свежими огурцами. Молодые листья сныти промыть, обсушить, мелко порубить. Свежие огурцы нашинковать соломкой. Смешать размягченное сливочное масло, сыр, творог, сныть, огурцы, все взбить.

✍ 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка нежирного творога, 1 ст. ложка рубленых листьев сныти, 1 небольшой свежий огурец.

Бутербродная масса со снытью. Бланшированные черешки и листья сныти пропустить через мясорубку, добавить тертый хрен, горчицу, молотые семена укропа, тмина, посолить. Заправить острым томатным соусом.

✍ 150 г сныти, 25 г хрена, 20 г горчицы, 1–2 г порошка из семян укропа и тмина, соус томатный.

Салат из сныти. Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья

измельчить, добавить тертый хрен, перемешать и заправить сметаной.

150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена, сметана, соль по вкусу.

Салат из сныти и щавеля с овощами. Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, положить на них измельченные щавель и сныть, добавить растительное масло, соус и соль.

80 г свежей сныти, 20 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, растительное масло, острый томатный соус.

Салат сборный со снытью. Листья сныти, борщевика, огуречной травы, щавеля бланшировать 2–3 минуты, нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, тертый сыр, колбасу, зеленый лук, посолить. Заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г сныти, по 50 г огуречной травы, борщевика и щавеля, 1 яйцо, сыр, майонез, соль, зелень укропа и петрушки.

Винегрет со снытью. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, добавить измельченные свежие огурцы, зеленый лук, сныть, посолить. Заправить растительным маслом или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

70 г моркови, 50 г свеклы, 70 г картофеля, 100 г сныти, 80 г огурцов, 50 г зеленого лука, растительное масло или томатный соус, соль, зелень укропа и петрушки.

Икра с сушеной снытью. Сушеную траву сныти и подорожника залить горячей водой на 1 час. Затем добавить нашинкованное корневище пастернака, чеснок, пассерованный лук, перец, соль, тщательно перемешать и проварить на слабом огне 5 минут. Использовать для бутербродов, гарнира.

100 г смеси трав, 100 г корня пастернака, 2 зубка чеснока, 50 г лука репчатого, соль, перец по вкусу.

Икра из сныти и крапивы. Сныть и крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нашинковать, добавить репчатый или зеленый лук, пассеровать 2–3 минуты в

растительном масле. Подать к отварному картофелю, мясу, рыбе или просто сделать бутерброды.

Сныть, крапиву и лук берут в пропорции 1:1:1, соль по вкусу добавляют перед подачей на стол.

Пряные и зеленые растения в дачной лечебной кулинарии

Хлорофилл

Хлорофилл стимулирует гемопоэз, проявляя таким образом кроветворный эффект.

О хлорофилле хотелось бы сказать несколько слов особо. Дело в том, что хлорофилл по своему строению близок к гемоглобину крови, и поэтому он стимулирует образование форменных элементов крови (эритроцитов) и самого гемоглобина. Эксперименты, проведенные на животных, подтверждают благоприятное действие хлорофилла на течение лучевых поражений. Хлорофилл способен выполнять такую же роль в организме, как и пектин.

В кишечнике человека он образует комплексные соединения с белками и продуктами распада и тем самым уменьшает возможность всасывания в кровь продуктов гниения. Хлорофилл также является прекрасным дезодорирующим средством, причем его запахопоглощающее действие весьма специфично: устраняются запахи только соединений, содержащих серу (в том числе чеснока и лука). На этом свойстве хлорофилла основано его применение в парфюмерной промышленности, например в производстве зубных паст. Кроме того, хлорофилл обладает антибактериальным действием, и в связи с этим его препараты находят применение в медицине для лечения бактериальных инфекций.

Лук репчатый

В современной медицине лук используется как противогриппозное, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, противоцинготное, противоглистное, противогеморройное средство. Лук способствует сохранению зубов, повышает аппетит и улучшает пищеварение, стимулирует выработку спермы, улучшает зрение, способствует растворению камней и выведению песка и камней при моче- и почечнокаменной болезни, его рекомендуют от насморка, при исхудании, головной боли и фурункулезе.

Лук противопоказан при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчевыделительной и мочевыделительной систем, так как эфирные масла, оказывая раздражающее действие на печеночную и почечную паренхимы, могут усугубить течение болезни.

Лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхоспазмами, панкреатитом, гломерулонефритом, ишемической болезнью сердца (стенокардией), нарушениями сердечного ритма (мерцательной аритмией, пароксизмальной тахикардией) и повышенной возбудимостью нервной системы следует соблюдать осторожность при приеме внутрь свежей мякоти репчатого лука из-за сильного раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт, выделительные органы и нервную систему. Это может вызвать рефлекторные реакции мышц и сосудов, спровоцировать обострение основного заболевания: приступ бронхиальной астмы или стенокардии, бессонницу, нарушение сердечного ритма, изменение артериального давления, боли в желудке, печеночные или почечные колики и резкое повышение кислотности желудочного сока.

При указанных заболеваниях, когда прием сырого лука крайне нежелателен, его с успехом можно заменить печеным или отварным. Кроме того, вареная и тушеная мякоть лука не вызывает раздражения и поэтому отвечает требованиям, предъявляемым к продуктам для диетического и лечебного питания.

Применение лука в таких формах практически не имеет противопоказаний.

Лук и блюда, приготовленные из него, оказывают антиаритмическое, противомикробное, антигрибковое, противосклеротическое, антитромбозное, спазмолитическое и

гипотензивное действие, очищают кровь, проявляют мочегонный, потогонный и сокогонный эффекты. Обладают общеукрепляющими свойствами и возбуждают аппетит.

Большую пользу лук приносит больным с расстройствами системы кровообращения и отеками любого происхождения, поскольку стимулирует и регулирует сердечную деятельность и секреторную активность выделительных органов: бронхов, печени, почек, поджелудочной железы, желез желудка и кишечника. Лук снижает протромбиновый индекс (свертываемость крови), уровень холестерина и сахара в крови; нормализует давление крови, увеличивает эластичность и прочность сосудов. Он активизирует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, уничтожает инфекцию и патогенные простейшие организмы, изгоняет глистов.

В пищу используют луковицы и листья в свежем, вареном, тушеном виде в основном как приправу к салатам, винегретам, первым и вторым блюдам. Зеленый лук употребляют и в виде самостоятельного блюда как пряно-витаминную закуску, им фаршируют яйца, из него готовят начинку для пирожков.

Лук – хорошее витаминное средство, особенно рекомендуется он в зимне-весенний период (но используется круглый год). Так, 80–100 г зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в витамине С. Значительное количество минеральных солей, содержащееся в луке, позволяет нормализовать водно-солевой обмен, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук улучшает вкус пищи, устраняет неприятные запахи, губительно действует на патогенные микроорганизмы, чем способствует более длительному хранению домашних заготовок. Для уменьшения горечи лук промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком или выдерживают 10–15 минут в яблочном уксусе.

Салат из репчатого лука с зеленым чесноком. Репчатый лук, нашинкованный кубиками, посолить, соединить со сваренными вкрутую мелко рубленными яйцами, мелко нарезанным укропом, петрушкой, зеленым луком, чесноком, черным перцем, растительным маслом, лимонным соком, сметаной, майонезом. Готовый салат украсить зеленью, яйцом.

Репчатый лук, яйца, зеленый лук, зеленый чеснок, масло растительное, майонез, сметана, зелень укропа и петрушки, соль, перец, лимонный сок или уксус.

Салат из сырого лука. Очищенную луковицу разрезать на

четыре дольки, потом поперек тонкими ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком, размешать подсолнечное масло или сметану с горчицей и этим соусом заправить салат.

1 головка репчатого лука, 1 большое яблоко, лимонный сок, подсолнечное масло или сметана, горчица.

Лук зеленый с яйцом. Яйца сварить вкрутую. В салатник выложить зеленый измельченный лук, растертый с желтками, посыпать рублеными белками. Подавать к столу, заправив растительным маслом, или сметаной, или майонезом.

2 яйца, 200 г измельченного зеленого лука, растительное масло, или сметана, или майонез.

Зеленый лук с яблоками. Вымытый лук обсушить, нарезать на кусочки длиной 1 см. Вымытые кислые яблоки нарезать соломкой. Все смешать с растительным маслом, солью и сахаром. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью эстрагона. Вместо яблок можно использовать сливы.

200 г зеленого лука, 2 яблока, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, эстрагон.

Зеленый лук с орехами. Мелко нарезать лук и размельчить орехи. Перемешать, заправить майонезом и растительным маслом.

 200 г зеленого лука, 10 г грецких орехов, майонез, растительное масло.

Зеленый лук с творогом. Зеленый лук промыть, обсушить на полотенце и порезать на кусочки длиной 1 см. Творог размять, добавить кефир, соль, сахар и все взбить. В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатницу и украсить ломтиками или стружкой редиса.

 150 г зеленого лука, 150 г творога. 1 стакан кефира, 4 редиса, соль, сахар по вкусу.

Бутерброды с луковой пастой. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить очищенное от кожицы натертое яблоко, рубленое яйцо, сваренное вкрутую, сметану и специи. Все хорошо смешать. На намазанные сливочным маслом ломтики

ржаного хлеба положить луковую пасту и посыпать рубленым яйцом и зеленью.

✍ 2 большие головки репчатого лука, сливочное масло, 1 яблоко, 1 яйцо, сметана, соль по вкусу, зелень.

Борщ луковый. Кольца луковиц обжарить в растительном масле до золотистого цвета, залить водой, положить нарезанные крупной соломкой морковь и капусту, специи и варить до готовности. В конце варки борщ заправить квасом, уксусом, сахаром и дать вскипеть. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки, отдельно подать гренки из заварного хлеба и рассыпчатую гречневую кашу.

✍ 6 луковиц, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 морковь, 1 стакан квашеной капусты, 1 стакан кваса, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, лавровый лист, перец, зелень.

Суп луковый французский. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в масле, постепенно добавляя и размешивая муку. Обжаренный лук опустить в кипящую воду, добавить по вкусу лавровый лист. Варить суп на слабом огне 20–30 минут. Ломтики белого хлеба подсушить в духовке без масла, посыпать натертым сыром, положить на блюдо, полить горячим луковым супом и через 2–3 минуты подать с супом.

✍ 500 г сладкого репчатого лука, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 4–6 ломтиков белого хлеба, 2–3 ст. ложки натертого сыра, 1 л воды, соль.

Суп хлебно-луковый. Ржаной и пшеничный хлеб нарезать ломтиками, слоями уложить в кастрюлю и залить горячим бульоном. Добавить слегка обжаренный на сливочном масле репчатый лук, закрыть крышкой и потушить. Затем, помешивая, ввести смесь сырых яиц с бульоном. Довести до кипения.

✍ 200 г хлеба, 150 г репчатого лука, сливочное масло, 2 яйца, 1 л мясного бульона.

Хлебно-луковый суп со сметаной. Лук нарезать и слегка спассеровать на сливочном масле, добавить муку (слабо обжаренную), мясной или куриный бульон. Смесь нагреть, добавить молоко или сметану, соль и варить на медленном огне в течение 15–20 минут. Ломтики хлеба обжарить и намазать смесью тертого сыра с желтками. Намазанные гренки по две

положить в тарелки, залить кипящим супом и дать постоять 3–5 минут.

200 г пшеничного хлеба, 200 г репчатого лука, по 1 стакану молока и сметаны, сливочное масло, 100 г пшеничной муки, 100 г тертого сыра, 2 яичных желтка, 1 л мясного или куриного бульона, соль по вкусу.

Суп луковый с капустой. Лук мелко нарубить, обжарить на подсолнечном масле, переложить в кастрюлю, залить 1 л воды, добавить мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь. Положить перец, лавровый лист, соль и варить до готовности, заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Добавить по вкусу сок лимона. Подавать с зеленью укропа.

5 головок репчатого лука, 1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1–2 шт. лаврового листа, 1 лимон, укроп, 50 г подсолнечного масла, 1 ст. ложка муки, перец и соль по вкусу.

Тюря луковая. Промытое пшено, залитое горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать без нагревания, пока отвар не станет теплым. В тюрю добавить шинкованный сырой лук, растительное масло. Охладить. Подавать к столу с ржаным хлебом.

3 средние головки репчатого лука, 3 стакана кипяченой воды, по 2 ст. ложки пшена и растительного масла.

Лук вареный. Небольшие головки лука очистить, промыть и отварить в овощном отваре до готовности. Затем уложить на блюдо и посыпать измельченной брынзой, смешанной с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и молотым красным перцем. Перед подачей полить горячим топленым маслом и соевым соусом.

500 г лука, 75 г брынзы, 35 г топленого масла, 1 ст. ложка соевого соуса, зелень петрушки, перец.

Котлеты из лука. Лук порезать ножом на кубики, чем мельче, тем лучше, ни в коем случае не молоть с помощью мясорубки! К луку добавить яйцо, соль (по вкусу), перемешать и добавить муку. Придать этой вязкой массе форму котлеток, обвалять в сухарях и обжаривать в подсолнечном масле.

4–5 больших луковиц, 1 яйцо, 3–4 ст. ложки муки, соль по вкусу, панировочные сухари.

Лук пареный с брусникой. Очищенный лук уложить в чугунок (или глиняный горшок), залить водой и засыпать брусникой. Поставить в негорячую печь или духовку и томить 5–6 часов. Подавать теплым с ржаным хлебом.

500 г лука, 1 стакан брусники.

Тушеный лук с помидорами. Лук очистить и помыть, разрезать пополам и затем каждую половинку – на тонкие ломтики, которые припустить (обжарить) на сковороде с разогретым маслом, не доводя, однако, до подрумянивания, затем добавить несколько ложек воды, накрыть крышкой и тушить до почти полного испарения жидкости, после чего к луку добавить натертое на терке яблоко, помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кружками (вместо помидоров можно взять 1 ст. ложку томата-пасты). Залить сметаной, снова нагреть до кипения, кипятить 2–3 минуты, добавить соль и перец, посыпать нарезанной зеленью укропа.

3–4 головки репчатого лука, растительное масло, 1 яблоко, 2–3 помидора, сметана, соль, перец.

Фарш для блинчиков из зеленого лука и яиц. Отваренный рассыпчатый рис смешать с нашинкованным зеленым луком, сырыми яйцами, добавить маргарин, соль, перец, перемешать.

1 стакан риса, 300 г зеленого лука, 5 яиц, 4 ст. ложки маргарина, соль, перец.

Соус с луком. Лук очень мелко нарубить и смешать с молотыми орехами. Яблоко мелко настрогать и соединить с луком и орехами. Этот соус можно намазать на ломтики салатной свеклы, пастернака, моркови, на капустные листья и картофель.

50 г репчатого лука, 60 г кислых яблок или 1 ст. ложка лимонного сока, 60 г очищенных орехов (грецких или арахиса).

Соленый лук-репка. Чаще всего засаливают мелкие или недозрелые луковицы. Их очищают и моют в холодной воде, укладывают в эмалированное ведро или кастрюлю, добавляют лавровый лист и душистый перец. Заливают 10 % раствором поваренной соли, накрывают деревянным кружком с небольшим

гнетом, выдерживают 5–6 дней при комнатной температуре, после чего раскладывают по банкам и хранят в холодильнике.

Чеснок посевной

Современная медицина рекомендует применять чеснок избирательно и целенаправленно при хронических заболеваниях желудка и кишечника, дисбактериозе, атонических запорах, атеросклерозе, вегетососудистой дистонии по гипертензивному типу (то есть при повышенном артериальном давлении), при остром и хроническом бронхитах, тонзиллите, пневмонии, аскаридозе и энтеробиозе.

Употребление чеснока внутрь противопоказано при эпилепсии и гипотиреоидизме или гипотиреозе – иными словами, при синдроме недостаточности щитовидной железы, характеризующемся нервно-психическими расстройствами, отеками лица, конечностей, пониженной частотой сердечных сокращений (брадикардией). Противопоказан прием свежего чеснока при тяжелых заболеваниях почек.

Из-за большого содержания эфирных масел прием свежего чеснока противопоказан больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатитом и при беременности.

На организм человека чеснок оказывает множество различных лечебных действий, главными из которых являются: противомикробное, антисептическое и бактерицидное, а также обезболивающее и противовоспалительное. К другим свойствам чеснока можно отнести способность повышать аппетит, усиливать секрецию пищеварительных желез и перистальтику кишечника, желчегонное, гипохолестеринемическое, то есть обусловливающее снижение холестерина в крови, антиаритмическое, антитоксическое, гипотензивное, глистогонное, иммуностимулирующее, мочегонное, противоаллергическое, противораковое, противоцинготное, сахароснижающее и успокаивающее свойства.

Главные пищевые достоинства чеснока – сладковато-острый вкус и сильный специфический запах, придающие острый, неповторимый вкус и специфический аромат любому блюду. Если посуду, в которой готовят еду, хорошо натереть чесноком, то блюда будут иметь приятный вкус и аромат и при этом никто не будет страдать от специфичного чесночного запаха.

Большое содержание биологически активных веществ и высокая, относительно других овощей, калорийность (106 ккал на 100 г продукта) делает чеснок не только ценным лекарственным средством, но и питательным продуктом.

Свежий чеснок добавляют в салаты, первые и вторые блюда, а также при консервировании, чтобы не только улучшить вкусовые качества продуктов, но и предупредить возникновение в них процессов брожения и гниения, что, несомненно, является мощной профилактической мерой для предупреждения пищевых инфекций и отравлений.

Молодые листья и зубки зрелых луковиц употребляют в пищу в свежем, маринованном и сушеном виде.

В качестве пищевого продукта главным образом употребляются зубки чеснока, реже – зелень как витаминная и пряная добавка в салатах, соусах, маринадах, первых и вторых блюдах.

Чтобы чеснок полнее проявил свои вкусовые качества и сохранил целебные свойства, его толкут или мелко нарезают и кладут в конце приготовления того или иного блюда или в конце варки (не допуская кипячения после этого). Варить чеснок не следует, поскольку при варке он не только теряет большую часть полезных свойств, но и приобретает неприятные запах и вкус.

Обычная пищевая, суточная норма потребления чеснока – 2–3 зубка. После приема чеснока изо рта еще долго «слышится» его запах, который легко устранить, если пожевать в течение 3 минут грецкий орех, свежий корень петрушки, корень аира или морковку.

Заготавливать чеснок впрок можно путем соления или маринования.

Чесночный суп-пюре. На слабом огне в течение 20 минут сварить на пару очищенные зубки чеснока. Так же отварить кабачки, очищенные и порезанные на кусочки толщиной в 3–4 см. С помощью толкушки, а лучше миксера, сделать пюре из чеснока, кабачков, жидких сливок и оливкового масла. Посолить, поперчить, добавить немного острого перца. Прогреть в течение 5–7 минут на маленьком огне, добавив, если получилось слишком густо, молока. Перед подачей на стол каждую порцию супа посыпьте зеленью петрушки.

2 крупные головки чеснока, 1 кабачок, 200 мл сливок 15 % жирности, соль, перец, красный острый перец, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень петрушки.

Суп с чесноком и гренками. Чеснок измельчить и поджарить до мягкости, так, чтобы при этом он не изменил цвета, затем вместе с солью и перцем добавить в бульон и варить в течение 10 минут. Бульон процедить, чеснок протереть через сито и соединить с бульоном. Желтки взбить, влить в них, помешивая, часть горячего бульона, затем соединить с остальным бульоном,

хорошо размешать и подогреть, не доводя до кипения. Ломтики хлеба подсушить, сверху положить поджаренные белки, разложить в тарелки и залить супом.

100 г пшеничного хлеба, 2 яйца, чеснок, масло сливочное, 1 л бульона, соль, перец молотый по вкусу.

Чесночное масло. Чеснок обдать кипятком, натереть, перемешать со сливочным маслом и посолить.

Чесночный батон. Зубки чеснока раздавить и растереть с солью, хорошо размешать с маслом, добавить мелко нарезанную петрушку (по желанию), черный молотый перец, соль. Французский багет надрезать кусочками толщиной примерно 1 см, не отрезая кусочки до конца. Намазать чесночным маслом каждый кусочек с обеих сторон, завернуть хлеб в фольгу и поставить в нагретую духовку на 15 минут при температуре 190 ˚С. Чтобы батон получился хрустящим, снять фольгу на последние 5 минут.

2 зубка чеснока, 100 г мягкого масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль, французский багет (батон).

Чесночная приправа. Чеснок измельчить вместе с базиликом, перемешать со сливочным маслом, тертым сыром и солью. Используют как приправу к жареному мясу.

2 головки чеснока, 30 г базилика, 500 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.

Чесночная паста с перцем по-арзатински. Чеснок растереть с солью и красным стручковым перцем. Добавить оливковое (подсолнечное) масло, перемешать. Намазывать на черный хлеб.

Паста с укропом и чесноком. К протертой брынзе добавить растертое сливочное масло, укроп, рубленый чеснок, массу тщательно взбить.

100 г сливочного масла, 70 г брынзы, 1 ч. ложка мелко нарубленного укропа, 4 зубка чеснока.

Паста с орехами и чесноком. Чеснок мелко порубить, все смешать, растереть с маслом, взбить.

50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка рубленых орехов, 4 зубка чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка зелени

укропа.

Чесночная подлива. Очищенный чеснок посолить и истолочь до образования густой массы. Залить водой или мясным бульоном, подавать к мясным, рыбным и овощным блюдам.

3 головки чеснока, 1/2 стакана воды или мясного бульона, соль.

Плов с черносливом и чесноком. Лук порубить и бросить в кипящую воду, добавить соль, засыпать замоченный рис, довести смесь до кипения и уменьшить огонь. Варить плов на медленном огне, не перемешивая, до тех пор, пока рис не впитает воду, затем проткнуть его в нескольких местах, положить промытый изюм и чернослив, растительное масло, чеснок, плотно закрыть крышкой и довести до готовности (еще 15–20 минут).

1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки изюма, 10 шт. чернослива, соль, 5 зубков чеснока.

Чесночный соус. Толченый чеснок перемешать с молотым сладким перцем, солью, желтком, растительным маслом, уксусом, растереть до кремообразного состояния. Подавать к мясным, рыбным и овощным блюдам.

2 головки чеснока, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 1 желток, 1 /3 стакана растительного масла, 1 ч. ложка уксуса.

Соус из чеснока с мукой. Муку, поджаренную со сливочным маслом, развести мясным бульоном, овощным отваром или водой, добавить соль, уксус, истолченный чеснок, варить 10 минут на медленном огне. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан мясного бульона, 1 ст. ложка уксуса, маленькая головка чеснока, соль.

Икра из чеснока. Чеснок растереть с солью, добавить грецкие орехи и снова растереть. Замоченный в воде ломтик хлеба отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло до образования пюре. Приправив лимонным соком, икру выкладывают на тарелку, заглаживают ножом и украшают маслинами.

10 г чеснока, 30 г грецких орехов, 10 мл растительного масла, лимонный сок.

Чесночная соль. Чеснок мелко нарезать, высушить, растереть, порошок смешать с таким же количеством мелкой сухой соли. Хранить в стеклянной посуде с герметически закрывающейся крышкой. Добавлять в супы, вторые мясные и рыбные блюда, в салаты.

Чесночно-уксусная приправа. Чеснок истолочь с солью, добавить мелко порезанный лук и молотые специи (кинза, укроп, эстрагон, петрушка, базилик, кориандр). 1/3 ст. ложки 3 % уксуса развести равным количеством воды и постепенно добавлять в чесночную массу, все время ее тщательно растирая.

2 головки чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 /3 ст. ложки 3 % уксуса, соль, специи.

Петрушка огородная, или кудрявая

Основными показаниями к применению петрушки огородной в дачной лечебной кулинарии являются плохое пищеварение, вздутие живота, ожирение, диспепсия, расстройство мочеиспускания, импотенция, нерегулярные менструации, маточные кровотечения и простатит.

Применение петрушки эффективно при декомпенсированных пороках сердца, астенических состояниях, иными словами – при упадке сил, после тяжелых операций, при воспалении слизистой оболочки желудка из-за его пониженной секреции, а также как профилактическое средство для сохранения зрения.

В качестве противопоказаний к применению петрушки можно назвать обострение гиперацидного гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Петрушка противопоказана при подагре, так как богата пуриновыми соединениями, и при некоторых заболеваниях почек, связанных с нарушением пуринового обмена, в частности при почечнокаменной болезни с образованием уратных конкрементов.

Беременность также считается противопоказанием к приему петрушки.

Издавна петрушку используют как средство, повышающее аппетит, улучшающее пищеварение и усвояемость пищи. Ее корни и зелень обладают ярко выраженным мочегонным действием.

Петрушка повышает половую потенцию у мужчин, а на женский организм оказывает лечебное воздействие при нарушениях менструального цикла. Способствует отхождению газов при метеоризме, повышает тонус мускулатуры мочевого пузыря, кишечника и матки.

Диетологи высоко ценят петрушку в любой форме, поскольку блюда, в которые добавлено это растение, способствуют общему оздоровлению и укреплению организма. Зелень петрушки показана при ожирении.

В кулинарии листья и корнеплоды петрушки применяют не только как приправу для супов, гарниров, салатов и бутербродов, но и в качестве самостоятельных блюд. Нарезанные и высушенные листья петрушки хорошо сохраняются, не теряя своих питательных и вкусовых качеств. Из сушеных корнеплодов петрушки, сельдерея, моркови, лука-порея с добавлением небольшого количества молодого сушеного гороха готовят приправы к бульонам, супам, соусам. При этом вымытые и нарезанные овощи сушат раздельно, а потом перемешивают.

Бутерброды с петрушкой. Размять и посолить сливочное

масло, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, лимонный сок и взбить. Полученную массу намазать на ломтики хлеба.

100 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки зелени петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока.

Салат из петрушки, сельдерея и моркови. Очищенные корни петрушки, сельдерея и вареную морковь нашинковать соломкой. Консервированную морскую капусту дважды пропустить через мясорубку. Все соединить, заправить лимонным соком и сахаром, добавить по вкусу соль, полить растительным маслом, посыпать измельченным укропом.

75 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 80 г моркови, 60 г морской капусты, укроп, лимонный сок, сахар, растительное масло.

Салат из петрушки, сельдерея, моркови и редьки. Корни и корнеплоды очистить, промыть, нашинковать соломкой, добавить по вкусу соль и заправить сметаной.

30 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, 75 г моркови, 150 г редьки, сметана.

Салат из корня петрушки с брынзой и листьями малины. Листья малины промыть, мелко порубить. Натертые на крупной терке петрушку и морковь смешать. Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить сметаной, посыпать рублеными листьями малины. Украсить салат молодыми листиками малины.

200 г корней петрушки, 100 г брынзы, 4 ст. ложки рубленых листьев малины, 80 г моркови, сметана.

Салат из кореньев петрушки с яблоками. Корни петрушки промыть, очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, выложить на блюдо и залить майонезом или сметаной.

Салат из корнеплодов с фасолью. Корнеплоды сельдерея, петрушки и моркови, а также клубни картофеля отваривают до готовности, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Белую фасоль замачивают на 2–3 часа, после чего отваривают до мягкости. Затем нарезают ломтиками соленые или маринованные огурцы, репчатый лук и маринованные грибы мелко рубят. Все перемешивают, посыпают перцем, солью и сахаром, поливают майонезом. Украшают зеленью укропа и петрушки или

звездочками из моркови. Подают к мясу и рыбе.

По 200 г корнеплодов сельдерея и петрушки, моркови, картофеля, 1 стакан белой фасоли, 100 г соленых или маринованных (консервированных) огурцов, 1 головка репчатого лука, 50 г маринованных грибов, перец, соль, сахар, майонез, зелень укропа и петрушки.

Суп из зелени петрушки. Муку прогреть со сливочным маслом до светло-кремового цвета, все время помешивая. Затем развести мясным бульоном или овощным отваром, довести до кипения, посолить, положить мелко нарезанную петрушку, черный перец и варить 15–20 минут. На стол подать с гренками из черствого белого хлеба, обжаренного в масле, и сметаной.

1/2 стакана зелени петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, сметана, белый хлеб, соль, перец.

Суп из кореньев петрушки. Петрушку, сельдерей, морковь и лук очистить, промыть, тонко нашинковать и спассеровать на глубокой сковороде до мягкости. Положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 5–7 минут. Добавить промытые и нарезанные щавель в шпинат и варить еще 5–6 минут. Перед подачей на стол заправить зеленью.

Суп перловый с зеленью. Замоченную перловую крупу всыпать в 1/4 л кипящей воды, добавить 1 чайную ложку соли, варить до готовности. Мелко нарубленный репчатый лук обжарить на растительном масле 2–3 минуты, положить в перловую кашу, добавить лимонную цедру, залить холодной пахтой, довести до кипения и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

1/2 стакана перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 /4 ч. ложки натертой на мелкой терке лимонной цедры, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени, 3/4 л пахты, соль.

Суп из пшена с зеленью петрушки. Замоченное пшено залить 1/2 стакана подсоленной воды, проварить 5–6 минут, оставить на 20–30 минут под закрытой крышкой, охладить. Добавить нарезанные соломкой огурцы, смесь кефира с кипяченой водой, рубленую зелень петрушки, сметану.

500 мл кефира, 500 мл воды, 3 свежих огурца, 1/4 стакана пшена, сметана, 3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

Омлет с зеленью петрушки. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанную петрушку, вылить на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и обжарить.

2 яйца, 30 г петрушки, 1/2 стакана молока, сливочное масло, соль.

Омлет с сыром и кореньями. Сыр натереть, вбить яйца, добавить натертый на крупной терке корень петрушки, рубленую луковицу, соль, перец, растительное масло и взбивать массу 5–6 минут, постепенно вливая молоко. Подготовленную массу вылить в смазанную форму и запекать в духовке 15–20 минут. Подавать омлет с рубленой зеленью петрушки, сверху полить растительным маслом.

3 яйца, 50 г сыра, 1 корень петрушки, 3/4 стакана молока, 1/2 головки репчатого лука, растительное масло, мелко нарубленная зелень петрушки, соль, перец.

Котлеты из зелени петрушки. Пропустить через мясорубку листья петрушки, поджарить с маслом, добавить немного зеленого лука и снова поджарить. В остывшую массу вбить яйца, всыпать муку и соль, все перемешать, разделать и жарить котлеты.

300–400 г петрушки, 2–3 ст. ложки масла, 2–3 яйца, 3 ст. ложки муки, зелень лука, соль по вкусу.

Сельдерей пахучий

Сельдерей рекомендуется народной медициной при ожирении, подагре, пиелонефрите, цистите, заболеваниях печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью, хронических запорах, аллергической крапивнице, половом бессилии, болезненных менструациях, неврозах, нарушениях сна и для профилактики атеросклероза.

Противопоказаниями к применению сельдерея пахучего служат обострение гиперацидного гастрита и развившаяся на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Беременность также является серьезным противопоказанием, особенно на ее ранних сроках.

В кулинарии свежий, сушеный, соленый и маринованный сельдерей применяют как приправу для салатов, супов, гарниров, из него готовят и самостоятельные блюда.

Бутерброды с сельдереем. Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Заправить лимонным соком и растительным маслом. Хлеб нарезать ломтиками, намазать тонким слоем взбитого в пену сливочного масла и натертым сельдереем. Украсить измельченной зеленью сельдерея.

Бутерброды с сельдереем и яблоком. Хорошо промытый неочищенный корень сельдерея отварить в соленой воде до полумягкости, очистить и натереть на средней терке. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить густую сметану, соль, сахар и снова перемешать. Ломтик бородинского или карельского хлеба намазать сливочным маслом, положить лист салата, сверху горкой – сельдерейную массу.

Бутерброд с сыром, творогом и веточками сельдерея. Масло растереть с тертым сыром, добавить творог, тмин (на кончике ножа), все перемешать. Намазать на кусочки хлеба пасту и украсить бутерброд веточками сельдерея.

2 ломтика ржаного хлеба, 50 г сыра, 15 г сливочного масла, 20 г творога, 2 веточки сельдерея, тмин.

Горячий бутерброд с сельдереем. Два ломтика корня сельдерея посыпать солью и мускатным орехом, положить между ними по ломтику жирного сыра или колбасы, обвалять в яйце и в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования золотистой

корочки.

Салат из корня сельдерея с крапивой. Корень сельдерея натереть на крупной терке, добавить рубленый репчатый лук, соль. Листья крапивы промыть, мелко порубить и смешать с подготовленным сельдереем. Салат полить кефиром и украсить листиками крапивы.

5 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки рубленой крапивы, 1 /2 стакана кефира.

Салат из корня сельдерея с яблоками и лебедой. Сельдерей натереть на крупной терке, смешать с ломтиками яблок, рубленым луком, добавить соль, посыпать рублеными листьями лебеды, полить растительным маслом. Салат украсить листьями лебеды.

5 корней сельдерея, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки масла растительного, 4 ст. ложки рубленых листьев лебеды.

Салат из корня сельдерея с редькой. Ботву редьки перебрать, промыть, залить кипятком на 5–6 минут, откинуть на сито. Редьку и корень сельдерея натереть на крупной терке, добавить нарубленную ботву редьки, соль, полить растительным маслом и украсить салат нарезанными листьями редьки.

5 корней сельдерея, 1 средняя редька с ботвой, соль, растительное масло.

Салат из сельдерея с морковью. Очищенные от кожицы черешки сельдерея или нашинкованные корни и нашинкованную морковь посолить, заправить майонезом или растительным маслом и уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

1 стакан очищенных от кожицы черешков сельдерея или нашинкованных корнеплодов, 1 морковь, майонез или растительное масло с уксусом, соль, зелень петрушки.

Салат из моркови, яблок и сельдерея с листьями. Овощи и яблоки, натертые на крупной терке, соединить с нарезанным луком-пореем, ботвой сельдерея, залить растительным маслом, лимонным соком или уксусом, добавить сахар, перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.

2 моркови, 3 яблока, 1 сельдерей с ботвой, 1 лук-порей, растительное масло, 1 ст. ложка сахара, лимонный сок, зелень петрушки, укропа.

Салат из моркови, сельдерея с ботвой и орехов. Натертые на крупной терке морковь и сельдерей соединить с растительным маслом, лимонным соком или уксусом, хорошо перемешать. Готовый салат посыпать размельченными орехами и мелко шинкованной зеленью.

3 моркови, 2 сельдерея с ботвой, 50 г толченых ядер грецких орехов, растительное масло, 1 ст. ложка сахара, лимонный сок, зелень петрушки, укропа.

Салат из яблок, свеклы с ботвой и сельдерея с листьями. Нарезать вареную свеклу, сырой сельдерей, добавить натертые яблоки, мелко резанную ботву свеклы, залить все растительным маслом, соком лимона или уксусом, посыпать сахаром и хорошо перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.

2 яблока, 2 свеклы с ботвой, 1 сельдерей с листьями, растительное масло, 1 ст. ложка сахара, лимонный сок или уксус, зелень петрушки, укропа.

Салат из сельдерея с майонезом. Сельдерей очистить, нашинковать соломкой (шириной 2–3 мм) и сразу же побрызгать лимонным соком, чтобы сельдерей не потемнел.

По желанию можно положить и немного молотого черного перца. Полить салат майонезом и слегка размешать. В этот салат можно добавить тертое кислое яблоко или тертую морковь. Майонез можно заменить сметаной или растительным маслом. Подавать, украсив кружками помидоров и моркови и листьями петрушки.

Салат из сельдерея с сыром. Смешать натертые на крупной терке корни сельдерея и сыр. Добавить мелко нарезанную зелень сельдерея, перемешать, посолить и заправить майонезом.

По 300 г корней сельдерея и натертого сыра, зелень сельдерея, соль, майонез.

Салат из сельдерея (по-болгарски). Отварить сельдерей, нарезать кубиками, добавить майонез, размятые яйца, сваренные вкрутую, все перемешать. Салат украсить мелко нарезанной зеленью петрушки, салата, укропа.

✍ 300 г сельдерея, 150 г майонеза, 2 яйца, зелень петрушки, салата, укропа.

Салат из сырого сельдерея и яблок. Сельдерей и яблоки, очистив и вымыв, натереть на терке. Размешать и полить майонезом, в который по желанию можно добавить сметану. Салат посыпать орехами.

✍ По 100 г корнеплодов сельдерея и яблок, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, майонез.

Салат из отваренного сельдерея с яблоками. Очищенный корень сельдерея сварить в соленой воде, натереть на терке. Яблоки очистить, вынуть сердцевину, тоже натереть. Смешать с сельдереем, добавить лимонный сок и сахар. По желанию можно замешать натертую свежую или отварную морковь для придания салату яркого цвета. В качестве заправки можно использовать белый соус, к которому добавлен рубленый укроп.

✍ 250 г сельдерея, 150 г яблок, 1 ч. ложка сахара и 1 лимон или 1/2 стакана белого соуса, укроп, соль.

Салат из корнеплодных овощей. Корни и корнеплоды тщательно помыть щеткой и натереть на терке. Добавить мелко нарубленный лук и хорошо перемешать. Заправить лимонным соком по вкусу и полить растительным маслом. Подавать салат, украсив тонкими кружками моркови.

✍ 100 г моркови, по 50 г корней сельдерея и пастернака, растительное масло, лимонный сок, репчатый лук.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом. Зелень сельдерея промыть, порубить, положить в салатницу и перемешать с соусом.

Для приготовления соуса очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком до получения маслянистой однородной массы, добавить размягченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и подсолнечное масло. Все посолить и хорошо перемешать.

✍ 100 г зелени сельдерея, 1 /2 стакана грецких орехов, 5–6 зубков чеснока, 2 ст. ложки 3 % уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Салат из сельдерея с фруктами. Корень сельдерея отварить да полумягкости, очистить от кожицы и натереть на крупной

терке. Яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Из компота вынуть сливы и груши. Компоненты салата осторожно смешать, добавить рубленое яйцо, сваренное вкрутую, майонез и все легко перемешать. Выложить в салатницу. Украсить фруктами из компота. Подавать к блюдам из мяса птицы.

1 корень сельдерея, 2 яблока, 150 г груш и слив из компота, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза.

Творог с сельдереем. Зелень промыть, просушить полотенцем, мелко нарезать (чем мельче, тем вкуснее). Творог протереть через мелкое сито, добавить сметану и измельченную зелень, подсолить и перемешать. Чтобы творог с зеленью стал более нежным, его можно взбить миксером.

100 г творога, 50 г сметаны, 25 г зелени сельдерея, соль.

Суп из сельдерея. Сельдерей очистить и натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Овощи положить на дно кастрюли и прогреть со сливочным маслом на сильном огне в течение 1–2 минут, добавить муку, хорошо перемешать и прогреть еще 1 минуту, перемешать. Влить бульон и варить суп 5 минут на сильном огне. Смешать желток со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в суп, посыпать сыром, заправить лимонным соком, посолить и прогреть 2–3 минуты, чтобы расплавился сыр.

1 /2 л бульона, 125 г сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, желток 1 яйца, сметана, тертый сыр, лимонный сок, соль.

Таратор с сельдереем. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Простоквашу хорошо взбить с 60–70 г воды, смешать с натертым сельдереем, маслом, толчеными орехами и медом. Можно приготовить это блюдо и без меда. Подается охлажденным.

150 г простокваши (кефира), 100 г корнеплодов сельдерея, 15 г меда, 1 ч. ложка растительного масла, 10 г грецких орехов.

Соус с сельдереем. Растительное масло, лимонный сок и мед хорошо взбить. Добавить натертый корень сельдерея. Можно использовать и зелень сельдерея. Для этого ее нужно очень мелко

нарезать и истолочь в кашицу в деревянной или фарфоровой ступке.

2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке лимонного сока, меда, натертого сельдерея (корнеплода).

Сельдерей жареный. Коренья сельдерея отварить в соленой воде, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, побрызгать лимонной кислотой и дать постоять 5 минут. Затем ломтики сельдерея обвалять в муке или панировочных сухарях и жарить в жире, пока они не станут светло-желтыми. Подавать горячими к овощным салатам или к мясу.

Пюре из сельдерея с маслом. Корнеплоды нарезать ломтиками, залить кипятком и варить до мягкости. Отвар слить и использовать для овощных супов. Сельдерей пропустить через мясорубку или протереть через сито. Пюре развести горячим молоком и перемешать. Подают на стол как самостоятельное блюдо со сливочным маслом или как гарнир к биточкам, котлетам, птице.

Корни сельдерея, сливочное масло, молоко, соль.

Тушеный сельдерей с помидорами. Отварной сельдерей очистить, нарезать кубиками и обжарить в жире, затем соединить с очищенными помидорами, посолить, пересыпать мукой и потушить. В готовое блюдо положить сахар, сметану и мелко нарезанную зелень.

200 г сельдерея, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки, укропа.

Рагу из сельдерея. Очищенный и нарезанный тонкими ломтиками сельдерей поджарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, уложить в кастрюлю, добавить немного растительного масла, мелко нарезанный лук.

Муку смешать с небольшим количеством воды, томатом-пюре, солью и сахаром, влить полученный соус в кастрюлю с сельдереем и поставить на 30 минут в духовку. Подавать в холодном виде, посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

350 г сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка сахара,

растительное масло, зелень петрушки, сельдерея, соль.

Колбаски из сельдерея. Очищенный и отваренный сельдерей нашинковать и перемешать с замоченным и хорошо отжатым размятым белым хлебом, мясным фаршем, яйцом, тмином и солью, добавить сухари. Вылепить из полученной массы колбаски, обвалять их в муке, яйце и сухарях и обжарить со всех сторон в масле.

250 г сельдерея, 50 г хлеба пшеничного, 50 г фарша, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, панировочные сухари, сливочное масло.

Сельдерей по-итальянски. Сельдерей промыть, очистить, нарезать соломкой и потушить в растительном масле с добавлением небольшого количества воды. Копченое сало нарезать кубиками, морковь соломкой, лук мелко нашинковать. Морковь и лук обжарить с салом, добавить муку, а также отвар, в котором тушился сельдерей, и нарезанные дольками помидоры (2 шт.), все довести до готовности, после чего смешать с тушеным сельдереем, приправить мелко рубленной зеленью.

По возможности перед подачей полить соевым соусом.

2 корня сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г копченого сала, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, мука, рубленая зелень.

Рыба с сельдереем по-немецки. Корень сельдерея промыть и отварить в подсоленной воде, затем очистить и нарезать ломтиками. Подготовленный сельдерей и нарезанный лук слегка обжарить в масле, добавить филе рыбы, мускатный орех, залить кефиром и тушить под крышкой в течение 15–20 минут.

Выложить на блюдо и подавать с рубленой зеленью и ломтиками лимона.

Крупный корнеплод сельдерея, 500 г рыбного филе, 2 головки лука репчатого, 1 стакан кефира, 1 лимон, масло растительное, соль, мускатный орех тертый, зелень для оформления.

Сельдерей тушеный с яблоками. Очищенные, вымытые сельдерей и яблоки нарезать маленькими кубиками с ребром 5 мм и немного обжарить в сливочном масле. Затем добавить соль, сахар, перец, подлить немного яблочного сока и тушить до мягкости. Подавать к блюдам из мяса птицы.

2 корнеплода сельдерея, 3 яблока, 50 г сливочного масла, соль, сахар, перец, яблочный сок.

Сельдерей сушеный. Корнеплоды нарезать тонкой соломкой, зелень измельчить и посушить отдельно в духовке при температуре 50–65 ˚С. Затем все соединить, перемешать, ссыпать в металлические или стеклянные банки и плотно закрыть крышками. Хранить в прохладном сухом месте.

Укроп пахучий, или огородный

Основными показаниями к применению укропа пахучего в дачной лечебной кулинарии являются острые и хронические заболевания слизистых оболочек органов дыхания (ларингиты, тонзиллиты, пневмонии и др.), органов пищеварения (гастриты, энтероколиты, холециститы, метеоризм, дисбактериоз), мочевыводящей системы (пиелонефриты, циститы и др.). Показаниями также считаются дерматиты, в том числе аллергической природы, экзема, зудящие диатезы, агалактия – недостаточность или полное отсутствие лактации у кормящих матерей, конъюнктивиты, иридоциклит, гипохромная анемия (малокровие, обусловленное снижением гемоглобина и характеризующееся низким цветовым показателем крови), бессонница, нервное и физическое переутомление.

В больших (я бы даже сказал – в очень больших) дозах укроп противопоказан при беременности, и то, пожалуй, только в ее первые 3–4 месяца. Других противопоказаний к его применению в настоящее время как будто бы не выявлено, но я абсолютно уверен (убедился на собственном опыте), что он противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока, а также имеющейся по этой причине язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

Укроп пахучий оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, гипотензивное и диуретическое действие, усиливает секрецию железистого аппарата желудка и кишечника, обладает отхаркивающим, противорвотным, антипаразитарным и камнерастворяющим свойствами. Укроп проявляет умеренный желчегонный, а также десенсибилизирующий (предупреждающий или ослабляющий аллергические реакции), сосудорасширяющий, седативный эффекты и повышает отделение молока у кормящих матерей.

Препараты укропа, расширяя сосуды и снижая избыточное артериальное давление, облегчают деятельность «утомленного» сердца. Укроп оказывает антибактериальное действие и повышает сопротивляемость организма.

Молодую зелень укропа используют как вкусовую и ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок. Зелень и плоды пригодны для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Если добавить немного укропа в воду, где варится картофель, он будет вкуснее и полезнее.

Любители пряной зелени питают пристрастие к укропу в

любое время года, и не только из-за его необычайного аромата, но и из-за уникального витаминного набора. А витаминами укроп действительно богат, так что поневоле будешь внимать советам диетологов и уже весной при первой возможности класть веточку-другую укропа на банальный бутерброд, приближаясь (хотя бы отчасти) к сбалансированному питанию.

Паста с укропом. Смешать растертое сливочное масло, сыр, укроп, взбить массу.

25 г размягченного сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1/2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Молоко с творогом, укропом и крапивой. В протертый творог влить кипяченое молоко, добавить рубленые листья крапивы, зелень укропа и взбить массу.

50 г творога, 1/2 ст. ложки крапивы, 1/4 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 стакан молока.

Бутерброды с укропом. Масло взбить, соединить с укропом и лимонным соком по вкусу и снова взбить. Украсить бутерброды целыми листочками укропа и петрушки.

50 г сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа, лимонный сок, черный хлеб.

Соус с укропом для салата. Масло, сок и мед хорошо размешать. Соединить с измельченным укропом.

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 ч. ложке меда и измельченной зелени укропа.

Соус из укропа с яйцом. Муку поджарить на масле, развести бульоном или овощным отваром, добавить мелко рубленный укроп, прокипятить на медленном огне. Перед подачей смешать с уксусом или лимонным соком, взбить с желтком. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка мясного бульона или овощного отвара, 1 ч. ложка уксуса столового, укроп, соль.

Соус с сыром и зеленью укропа. Сыр залить горячей соленой водой, довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой

и настаивать 20–25 минут. Добавить рубленую зелень укропа.

100 г тертого сыра, 1/2 л воды, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Омлет с картофелем и зеленью укропа. Очищенный картофель сварить на пару, протереть горячим. Добавить в пюре щавель, соль, молоко, яйца, взбить массу. Форму смазать сливочным маслом, выложить подготовленную массу и запечь в течение 10–12 минут. Подавать со сливочным маслом и рубленой зеленью.

3 яйца, 1 клубень картофеля, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1/2 стакана рубленого щавеля, соль.

Кефир с томатным соком, укропом и орехами. Ядра грецких орехов мелко порубить, добавить рубленый укроп, томатный сок, кефир, взбить смесь.

1/2 стакана томатного сока, 2 стакана кефира, 1/2 ст. ложки укропа, 5 грецких орехов.

Кефир с укропом и отваром ромашки. Укроп мелко порубить. Сушеные цветки ромашки залить горячей водой, настаивать 30–35 минут. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить рубленый укроп, взбить.

1/2 стакана воды, 2 стакана кефира, 1 ст. ложка укропа, 1 /2 ст. ложки сушеных цветков ромашки.

Соленый укроп. У молодого укропа отрезать корни, вымыть и обсушить ботву, мелко нарезать, уложить в банки, пересыпая солью, и уплотнить до появления сока. Через 2 дня, когда масса осядет, банки дополнить подсоленным укропом и укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

 Укроп – 1 кг, соль – 200 г.

Хрен обыкновенный

Показаниями к применению хрена в дачной лечебной кулинарии являются: гастриты с нулевой и пониженной секрецией соляной кислоты, дисбактериоз, ферментопатия (болезни и патологические состояния, развивающиеся вследствие отсутствия и нарушения активности каких-либо ферментов), атония кишечника и дискинезия желчевыводящих путей (нарушение оттока желчи из ходов печени и желчного пузыря), ослабление половой функции у мужчин.

Имеются данные, что прием хрена улучшает самочувствие больных гипертонической болезнью.

Основными противопоказаниями к применению хрена считаются гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне избыточной секреции соляной кислоты, желчнокаменная болезнь, панкреатит, воспалительные заболевания кишечника (энтериты, энтероколиты, колиты), воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей.

Хрен обладает отхаркивающим, противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим, мочегонным и желчегонным свойствами. Он повышает секрецию пищеварительных желез, оказывает противогипоксическое и общеукрепляющее действие, а также стимулирует функцию мужских половых желез.

Противогипоксическую активность определяет наличие сапонинов, флавоноидов и витамина С.

Обычно свежие корни, а также листья хрена используются при засолке и консервировании огурцов, помидоров, грибов и других овощей, хрен добавляют как пряность.

Хрен является незаменимой приправой к холодному мясу, студню и заливной рыбе. Для этого его, как правило, натирают на мелкой терке и смешивают с другими компонентами – солью, сахаром, растительным маслом, кетчупом, майонезом, свекольным и яблочным пюре.

Для уменьшения раздражающих свойств хрен следует заправлять сметаной.

Хренное масло. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить уксус, сахар, соль по вкусу смешать со взбитым сливочным маслом. Ломтик ржаного хлеба намазать хренным маслом и украсить кусочком жаркого или филе, на который положен ломтик огурца.

Бутерброды с хреном. Хрен замочить в воде и натереть на мелкой терке. Смешать с 25 г черного хлеба, простоквашей и

растительным маслом. Заправить по вкусу перцем. Поджарить ломтики хлеба и намазать полученной смесью.

50 г хрена, хлеб, 100 г простокваши (сметаны), 1/2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец.

Бутерброды с хреном и взбитыми сливками. Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Добавить сахар, соль и светлый кислый сок. Густые сливки взбить и замешать туда подготовленный хрен. Ломтики белого или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом (можно обойтись без масла), сверху выложить приготовленные взбитые сливки и сразу подать к столу.

Бутерброды с сыром и хреном. К натертому хрену добавить сахар, соль и лимонную кислоту по вкусу. Масло взбить и замешать туда приготовленный хрен. Ломтики хлеба намазать приготовленным маслом и посыпать натертым сыром.

Бутерброды с мясом и хреном. Очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной терке, добавить натертый хрен, соль, сахар и все перемешать. Можно добавить немного густой сметаны. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить приготовленную массу, которая должна быть густой. Сверху поместить ломтики мяса или колбасы, украсить зеленью и огурцами.

300 г нежирного мяса, 2 ст. ложки натертого хрена, 1 яблоко, сахар и соль по вкусу, зелень, огурцы.

Бутерброды с хреном и помидором. Ломтики бородинского или московского хлеба намазать сливочным маслом, выложить сверху натертый хрен, смешанный с майонезом и солью. На бутерброды положить ломтики помидора, посыпанные молотым перцем или порошком базилика.

1 ст. ложка натертого хрена, 1 ст. ложка майонеза, соль, сахар, перец, помидоры.

Салат с хреном. Очищенные морковь и хрен натереть на мелкой терке. Очищенные яблоки нарезать соломкой. Свежую лимонную цедру очень мелко нашинковать и соединить с морковью, хреном, лимонным соком, сахаром и солью.

1/4 корня хрена, 2 моркови, 2 яблока, половина лимона, 1 ч. ложка сахара, соль.

Овощной салат с хреном. Хрен и морковь натереть, капусту,

лук, укроп мелко нашинковать, очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать соломкой, все перемешать, добавить соль. Готовый салат полить сметаной, украсить листьями петрушки.

✍ 1 корень хрена, 150 г свежей капусты, 1 морковь, лук зеленый, 1 яблоко, 1 /2 стакана сметаны, укроп, петрушка, соль.

Салат из хрена с яйцом. Очищенный и натертый хрен запарить кипятком, охладить, через час соединить с рубленым яйцом, луком, укропом, добавить сахар, соль, перемешать. Готовый салат полить сметаной, майонезом, украсить листьями укропа.

✍ 1 корень хрена, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 1 /2 ст. ложки сахара, зеленый лук, укроп, соль.

Салат с хреном и яблоками. Перемешать нарезанные мелкими кубиками яблоки с тертым хреном, заправить соком лимона, сметаной в соотношении 1:10, солью и сахаром по вкусу. Подавать на стол, украсив зеленью петрушки.

Тюря с хреном. Натереть хрен, ржаной хлеб нарезать на мелкие кубики, зелень сельдерея, петрушки и укропа порубить. Все перемешать, круто посолить и залить квасом.

✍ 4 ст. ложки свеженатертого хрена, 1 стакан мелко нарезанных кубиков ржаного хлеба, по 1 /2 стакана зелени сельдерея, петрушки и укропа, 1 л кваса.

Соус из хрена на сметане. Протертый желток смешать со сметаной, добавить тертый хрен, соль, уксус. Держать на водяной бане 15–20 минут, подавать к мясным и рыбным блюдам.

✍ 1 корень хрена, 1 желток, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка уксуса столового, соль.

Соус из хрена на бульоне. Тертый хрен положить в соус, приготовленный из поджаренной муки и бульона, варить 5–7 минут, добавить сахар, сливочное масло, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Соус подавать к мясным, рыбным, картофельным блюдам.

✍ 3 корня хрена, 1 ст. ложка масла сливочного, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1

стакан мясного бульона или овощного отвара, зелень петрушки и укропа, соль.

Приправа из хрена. Промытые корни хрена измельчить на мясорубке или натереть на терке. Добавить сахарный песок, соль, уксусную эссенцию и воду, тщательно перемешать и поставить в холодное место в закрытых банках.

1 кг хрена, 100 г сахарного песка, 40 г уксусной эссенции, 40 г соли, 800 г воды.

Напиток из хрена и капустного рассола. Натертый хрен залить водой и дать настояться 2–3 часа. Добавить капустный рассол, перемешать и охладить.

200 г хрена, 500 г капустного рассола, до 1 л воды.

Квас с хреном. Хрен пропустить через мясорубку или натереть, залить квасом, перемешать и оставить на 10 часов. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

2 ст. ложки тертого хрена, 1 л хлебного кваса.

Порошок из хрена. Вымытые корни хрена настрогать в виде стружки, высушить в печи или духовке, размолоть на кофейной мельнице или размельчить в ступке. Хранить в закрытой посуде. Перед использованием в качестве приправы порошок развести водой, добавить соль и уксус.

Салат посевной

Что касается показаний к применению салата, то можно с полной уверенностью сказать, что салат полезен всем, но особенно ослабленным больным и беременным женщинам. Он рекомендуется при весенних гипо- и авитаминозах, при повышенной ломкости сосудов, ожирении, заболеваниях щитовидной железы (тиреоидите и тиреотоксикозе), диабете, хронических гастритах (как с повышенной, так и с пониженной секреторной функцией желудочного сока), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атеросклерозе, гипертонии и туберкулезе.

Салат эффективен при нервных расстройствах – бессоннице, психомоторном возбуждении и неврастении, его рекомендуют кормящим матерям при пониженной лактации – недостаточной выработке молока грудными железами.

Противопоказан же салат больным подагрой и почечнокаменной болезнью с образованием уратных и оксалатных конкрементов. Его употребления следует избегать при появлении острых и обострении хронических колитов и энтероколитов с выраженными нарушениями пищеварения, сопровождающимися диспептическими явлениями.

Салат улучшает пищеварение, оказывает освежающее, общетонизирующее, легкое послабляющее, мочегонное, болеутоляющее и успокаивающее действия. Обладает лактогонным, кроветворным, антисклеротическим, кардиотоническим, седативным, противодиабетическим, спазмолитическим и гипотоническим эффектами. Он способствует нормализации водно-солевого обмена и повышению общего тонуса организма.

Салат – ценный диетический продукт, источник витаминов и микроэлементов.

Собирают салат, подрезая розеточные листья, что не мешает растению снова отрастать. Едят салат по-разному: в свежем виде, приправленным сметаной, майонезом, маслом, уксусом, солью, но его можно отваривать или жарить, а также заправлять им овощные супы. Свежий салат хорошо освежает и утоляет жажду.

Блюдо из зеленого листового салата. Салат очистить только от самых верхних загрязненных листьев, так как в принципе внешние листья богаче внутренних минеральными солями и витаминами. Затем вымыть каждый лист в отдельности под обильно текущей холодной водой. Кочешок слегка очистить и нарезать тонкими кружками. Листья хорошо отжать от воды и

осторожно, не помяв, нашинковать полосками (не шире 1 см) перед самой подачей на стол. Посыпать мелко нарубленной петрушкой, заправить медом, кислым соком по вкусу и растительным маслом. Украсить 4–5 маслинами.

Можно заправить салат и взбитой в однородную массу сметаной.

200 г листового зеленого салата (латука или др.), зелень петрушки, мед, растительное масло, лимонный или кислый плодовый сок, маслины.

Смешанный зеленый салат. Овощи очистить, вымыть и нарезать. Посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа, заправить медом и лимонным соком, перемешать. Полить растительным маслом и украсить кружками кочешка от салата, 4–5 маслинами и нарезанным кружками, или дольками, или розочками редисом.

Можно заправить салат и взбитой в однородную массу сметаной.

Для того чтобы получились розочки, нужно надрезать редис со стороны корня радиально на 5–6 сегментов и каждый «лепесток» отогнуть до середины редиски. Блюдо приобретает нарядный вид, если вокруг него расположить листья салата, а в каждый из них – по розочке из редисок.

120 г листового салата (латука или др.), по 40 г зеленого лука и чесночного пера, зелень петрушки и укропа, 40 г редиса, мед, лимонный сок, растительное масло, маслины.

Блюдо из салата-латука и огурцов. Овощи очистить, вымыть и нарезать. Огурцы (вместе с кожурой) разрезать в длину на две или четыре части, а затем поперек ломтиками толщиной до 1 см. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки и размешать. Заправить лимонным соком и растительным маслом.

Салат можно украсить нарезанным кружками, дольками или розочками редисом.

120 г латука, 80 г огурцов, 2–3 стебля зеленого лука, петрушка, растительное масло, лимонный сок (по вкусу), 40 г редиса.

Весенний салат. Нарезать тонкими ломтиками редис с ботвой, салат, щавель, шпинат, лук, укроп, добавить растительное масло, лимонный сок и перемешать. Салат посыпать мелко

резанными кружочками вкрутую сваренного яйца.

100 г салата зеленого, 3 редиса с ботвой, по 50 г рубленых листьев шпината и щавеля, 3 яйца, растительное масло, лимонный сок или уксус, укроп, зеленый лук.

Летний салат. Салат очистить, вымыть тщательно каждый лист и нарезать полосками шириной до 1 см. Кочешок тоже очистить и нарезать. У перца удалить плодоножки с семенами и нашинковать стручки соломкой (не шире 4–5 мм). Смешать овощи, оставив часть помидоров для украшения блюда. Оформить салат и заправить кислым плодовым соком, размешанным с горчицей и растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

По 60 г зеленого листового салата (латука) и красных помидоров, 100 г зеленого сладкого стручкового перца, растительное масло, горчица, лимонный или кислый плодовый сок, петрушка.

Салат зеленый с брынзой. Натертую брынзу соединить с мелко резанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной; перемешать. Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

200 г брынзы, 2 стебля лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Салат зеленый. Хорошо промытый салат нарезать крупными кусочками, соединить с растительным маслом или сметаной, уксусом, солью, перцем, мелко рубленной зеленью, перемешать. Готовый салат посыпать мелко резанной зеленью.

300 г салата зеленого, 3 ст. ложки масла растительного или 1 /2 стакана сметаны, лимонный сок или уксус, соль, перец, зелень укропа.

Салат зеленый с творогом. Протертый творог соединить с обжаренными и мелко тертыми орехами. Листья салата хорошо промыть, обсушить и нарезать мелкими кусочками, перемешать с творогом, мелко резанной зеленью, солью. Готовый салат полить сметаной, украсить листьями петрушки.

200 г салата, 100 г творога, 1/2 стакана сметаны,

5 грецких орехов, зелень петрушки, укропа, соль.

Витаминный салат. Выстелить салатницу листьями салата, положить сверху нарезанные ломтиками свежие фрукты и овощи: огурцы, яблоки, помидоры, нарезанный соломкой сельдерей. Горки салата разложить по краям посуды, а в середине – розу из натертой моркови. Украсить вишнями, у которых удалены косточки. Залить сметаной с добавленным к ней сахаром.

30 г листового салата, 100 г огурцов, 150 г яблок, 100 г помидоров, 50 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г сметаны, сахарный песок.

Суп из салата. Мелко рубленные лук, дольки чеснока и нарезанный салат опустить в кипящую подсоленную воду. На сливочном масле или на другом жире приготовить омлет из яиц, нарезать его кубиками и бросить в готовый суп. Можно добавить уксус или лимонную кислоту.

250 г зеленого салата, 1 /2 лука репчатого, 1 /2 головки чеснока, 1 ст. ложки масла сливочного, 1 яйцо, 1 л воды, соль.

Овсяные хлопья с зеленым салатом. Овощи вымыть, нарезать (салат – узкими полосками, кочешок – мелкими кубиками, лук и чеснок – мелко порубить) и залить простоквашей (сметаной), смешанной с медом. Положить и замоченные на некоторое время в небольшом количестве воды овсяные хлопья. Хорошо размешать смесь и покрошить в нее измельченную петрушку. Оформить горкой и украсить веточками петрушки.

50 г овсяных хлопьев, 150 г зеленого салата (листового или кочанного), 100 г огурцов, по 3–4 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда или сиропа от вишневого варенья, зелень петрушки.

Тушеный кочанный салат. Нарезанные листья салата тушить 5 минут в небольшом количестве воды, посолить, пересыпать мукой и тушить еще 3 минуты. В готовое блюдо добавить сахар, сметану, сливочное масло и посыпать мелко резанной зеленью.

 500 г кочанного салата, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки, укропа, 1/2 стакана

воды.

Мусака с листьями зеленных овощей. Зеленые листья тщательно промыть под струей воды, подсушить полотенцем. Если они твердые, осторожно отбить деревянным кухонным молотком. Отдельно приготовить смесь из накрошенной брынзы, зерна, мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея и растертого в ладонях тмина, заправить ее желтком и маслом. На тарелке прослаивают ряд листовых овощей, ряд смеси так, чтобы верхним оказался слой смеси. Оформить блюдо в виде круга или квадрата, сверху полив красиво сметаной.

300 г листьев зеленных овощей (салата, шпината, щавеля, лебеды), 100 г брынзы или творога, 50 г замоченного зерна пшеницы или риса, 1 яичный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г репчатого лука, зелень петрушки, коренья сельдерея, простокваша или сметана, тмин.

Голубцы с рисом. Листья отбить, чтобы стали мягче. Приготовить фарш из отваренного риса, мелко нашинкованного лука, измельченных помидоров, красного перца, петрушки и мяты. Все хорошо размешать с майонезом, а из листьев оформить голубцы в виде конверта, наполняя их этой смесью. Сверху полить сметаной (или простоквашей).

Листья зеленого салата, 25 г отваренного риса, 40 г репчатого лука, 60 г помидоров, 1 ст. ложка майонеза, красный молотый перец (негорький), зелень мяты и петрушки, сметана.

Голубцы со свежей брынзой. Брынзу натереть на терке, смешать с измельченными помидорами и петрушкой. Листья салата отбить деревянным кухонным молотком и оформить из них голубцы, наполняя их приготовленной смесью. Полить сметаной, размешанной с желтком. Украсить зеленью петрушки.

150 г зеленого листового салата, 100 г свежей брынзы (творога), 50 г помидоров, 100 г сметаны (простокваши), полжелтка, зелень петрушки.

Шпинат огородный

В дачной лечебной кулинарии применение шпината показано при авитаминозах, заболеваниях крови, желудочно-кишечных расстройствах, легочной патологии, нервном истощении. Он рекомендуется при рахите, цинге, малокровии, туберкулезе, атонии кишечника, метеоризме, хронических запорах, геморрое, сахарном диабете и гипертонии.

Но особенно полезен шпинат ослабленным и послеоперационным больным, беременным, лицам, страдающим гипохромной анемией, анацидным и гипацидным гастритами, а также при общей зашлакованности организма.

В настоящее время ученые считают, что систематическое употребление шпината предупреждает развитие опухолевых процессов.

Противопоказаниями к приему шпината служат гиперацидный гастрит и развившаяся на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, оксалурия (один из видов почечнокаменной болезни, при которой в моче в избытке присутствуют оксалаты – соли щавелевокислого кальция), нефриты, подагра, желчнокаменная болезнь и панкреатит.

Кроме того, шпинат противопоказан при повышенной вязкости и свертываемости крови, а также при склонности к тромбообразованию из-за высокого содержания витамина К.

Шпинат исключительно полезен для поддержания здоровья. Он обладает высокой питательностью. Достаточно сказать, что 200 г его содержат столько калорий, сколько одно куриное яйцо. Из-за высокого содержания белков шпинат не только очень питателен, в чем уступает разве что гороху и фасоли, но также является натуральным поливитамином, источником большого числа химических соединений, участвующих и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. Питательные и диетические качества шпината всегда ценились очень высоко в европейских странах, да и во всем мире.

В пищу употребляют листья шпината как в сыром, так и в вареном виде. Свежие листья идут на приготовление щей, супов, пюре, соков, пудингов, котлет, соусов и свежих салатов.

Редкое сочетание и разнообразие биологически активных веществ делают шпинат одним из ценнейших пищевых продуктов, которые входят в рацион лечебного питания ослабленных людей и беременных женщин.

Однако следует помнить, что при хранении блюд из шпината

в течение 1–2 суток при комнатной температуре в нем под действием микроорганизмов образуются азотистокислые соли, которые, всасываясь в кровеносное русло, приводят к образованию метгемоглобина – производного гемоглобина. Метгемоглобин лишен способности переносить кислород в связи с тем, что железо в нем находится не в двухвалентной, как в гемоглобине, а в трехвалентной форме, из-за чего эритроциты выкалючаются из процесса тканевого дыхания. Добавление сахара в пищу, содержащую шпинат, задерживает на некоторое время образование этих ядовитых соединений. Поэтому особенно ценны те блюда из шпината, которые приготовлены из только что снятого с грядки растения. Бутерброды со шпинатом. Ломтики черного хлеба намазать взбитым маслом и сверху – творогом, смешанным с мелко нарубленным шпинатом. Посыпать бутерброды молотыми орехами.

20 г сливочного масла, 50 г творога, 20 г грецких орехов, 50 г шпината, черный хлеб.

Творог со шпинатом. Творог растереть и смешать со сметаной или молоком. В обезжиренный творог можно добавить также оливковое масло или взбитое сливочное масло. Листья шпината тщательно помыть, удалить черенки, испорченные листья, сорняки. Листья варить в непокрытой кастрюле 1 минуту, вынуть шумовкой и мелко порубить, смешать с творогом. Для вкуса прибавить измельченную зелень укропа или петрушки, соль, тертый лук. Молодые листья шпината можно употреблять и сырыми, предварительно удалив черенки, перебрав и тщательно промыв их в холодной воде. Когда вода стечет, мелко порубить.

100 г творога, 1–2 ст. ложки сметаны, 100 г шпината, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, лук, соль.

Салат из шпината. Листья вымыть, обсушить, нарезать, смешать их с зеленым нашинкованным луком, заправить солью, сахаром, майонезом или сметаной, положить горкой в салатницу, украсить кружочками свежих помидоров или огурцов, посыпать рубленым яйцом и укропом и подать на стол. Можно посыпать еще и измельченными орехами.

150 г шпината, 10 г зеленого лука, 1 огурец или помидор, 1 яйцо, укроп, майонез или сметана, сахарный песок, соль.

В качестве украшения можно использовать не помидор или огурец, а нарезанный кружками редис и 4–5 маслин. Можно к смеси шпината и лука добавить промытые и нарезанные желтые цветки одуванчика, очищенные от зеленой оболочки. Рекомендуемое количество одуванчика на 150 г шпината – 10 цветков.

Салат из шпината и редьки. Вымыть шпинат, хорошо отжать воду и нарезать узкими полосками (до 5–6 мм). Очистить редьку и натереть на средней терке. Нарезанные овощи укладываются слоями – сначала шпинат, затем редька и т. д., последним должен быть пласт редьки, а на нем – небольшими горками зеленый шпинат. По краям тарелки разложить небольшие листики шпината, в каждый из которых положить понемногу натертой редьки. Украсить салат маслинами. Ввиду того, что при оформлении салата используется контрастность цветов составляющих его продуктов, шпинат и редьку нужно по отдельности заправить смесью меда, лимонного сока и растительного масла. Но, разумеется, можно оба овоща смешать и заправить вместе.

По 100 г шпината и редьки, 1 ст. ложка растительного масла, 5 г меда, лимонный или другой кислый сок, 4–5 шт. маслин.

Салат из шпината, моркови и лука. Вымыть и нашинковать шпинат и лук, смешать их с тертой морковью и заправить смесью растительного масла, меда и лимонного сока. Вокруг салата можно разложить «лесенкой» нарезанную тонкими кружочками морковь. Можно положить шпинат в середине тарелки, а вокруг кольцом – натертую морковь. Далее разложить мелкие листочки шпината и в каждый из них положить понемногу натертой моркови. Посыпать салат толчеными орехами и украсить кусочками маслин, удалив из них косточки.

100 г шпината, 80 г моркови, 20 г репчатого лука, 5 г меда, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный или другой кислый сок.

Суп-пюре из шпината. Хорошо промытый шпинат опустить в кипящую воду, сварить. Муку слегка поджарить на сливочном масле, развести отваром шпината, соединить с вареным шпинатом. Добавить соль и вновь дать закипеть. Готовый суп заправить взбитым желтком и сметаной.

250 г шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, 1

ст. ложка муки пшеничной, 1 яичный желток, сметана, 1 л воды или овощного отвара, соль.

Шпинат со сливками и гренками. Тщательно перебранные и промытые листья шпината заложить в кипящую подсоленную воду (3–4 л воды на 1 кг шпината), закрыть посуду крышкой, быстро довести до кипения и варить при бурном кипении в течение 10–15 минут. Сваренный шпинат откинуть на дуршлаг, охладить холодной водой, отжать и протереть или пропустить через мясорубку с частой решеткой. Протертый шпинат прогреть, добавить поджаренную муку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар, сливочное масло и все размешать до образования однородной массы, затем довести до кипения, ввести сливки и кипятить еще 1–2 минуты.

При подаче на стол в шпинат кладут сваренное в мешочек куриное яйцо, а вокруг – гренки.

200 г шпината, 10 г сливочного масла, 0,8–1 л воды, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо, соль.

Для приготовления гренок черствый пшеничный хлеб без корок нарезать ломтиками в форме треугольника, смочить в молоке, смешанном с яйцами и сахаром, и обжарить с обеих сторон на сливочном масле.

180 г пшеничного хлеба, 125 мл молока, 1 яйцо, 15 г сахара, сливочное масло.

Котлеты из шпината. Припущенный шпинат соединить с вареным картофелем и пропустить через мясорубку. Добавить жареный лук, муку, яйца, разделать на котлеты, панировать в сухарях и жарить. Подавать с грибным или молочным соусом как отдельное блюдо или к салатам, кефиру, простокваше. В шпинатно-картофельную массу можно добавлять морковь, другие овощи и кашу.

Омлет из шпината. Листья шпината потушить в небольшом количестве подсоленной воды, добавить обжаренный репчатый лук, сливочное масло и перемешать. Сырые яйца взбить с солью и молоком, смешать со шпинатной массой, выложить в глубокую чугунную сковороду с разогретым жиром, поставить в духовку и запечь или обжарить с двух сторон на сковороде.

Или: отдельно сделать омлет, в середину положить подготовленный шпинат, края загнуть к центру, смазать маслом и прогреть в духовке.

Тушеный шпинат. Нарезанный шпинат тушить 5 минут в

небольшом количестве воды, посолить, протереть. Из муки, сливочного масла, молока и жидкости (лучше мясного бульона или овощного отвара) приготовить соус. Добавить в него шпинат и все прокипятить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

500 г шпината, 2 ст. ложки масла сливочного, 1 стакан молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана жидкости, зелень петрушки, укропа, соль.

Шпинат с орехами. Нарезанный шпинат припустить в небольшом количестве воды, отцедить воду, добавить мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, лимонный сок, соль, сметану, измельченные орехи, перемешать и кипятить 5 минут на медленном огне.

500 г шпината, 4 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана толченых грецких орехов, 3 ст. ложки сметаны, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана воды, 1 /3 ст. ложки лимонного сока, соль.

Шпинат с маслом. Хорошо промытый шпинат сварить в соленой воде, слить воду, добавить сливочное масло и подавать как гарнир к мясным блюдам.

500 г шпината, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, 1 /2 стакана воды.

Пюре из шпината и подорожника. Хорошо промытый шпинат и подорожник отварить. Обжаренную в масле муку разбавить стаканом отвара (или мясного бульона), варить на медленном огне до консистенции густой сметаны. Зелень и соус соединить, посолить, варить на медленном огне, периодически помешивая. Подавать с яичницей.

 500 г шпината, 15 листьев подорожника, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль, 1 стакан воды.

Пюре из шпината. Муку пассеровать на растительном масле, добавить очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, хорошо перемешать, довести до полуготовности, добавить соль, воду и выдержать при слабом кипении 10–15 минут. Яйца взбить с простоквашей или кефиром и добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Смесь вылить в пюре, непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать в горячем виде, посыпав натертой брынзой или сыром. Вместо простокваши или

кефира можно использовать молоко. Мелко нарубленные яйца положить на пюре, а вокруг обложить гренками из черного или белого хлеба.

Соус из кефира, растительного масла и шпината. Все компоненты смешать и взбить.

4 ст. ложки кефира, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленных листьев шпината, 1 /2 ч. ложки горчицы, 2 зубка чеснока, соль, молотый перец.

Шпинат консервированный. Листья перебрать, залить крутым кипятком, поварить 5 минут на сильном огне, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Пюре прогреть, посолить, в горячем виде разложить по банкам, накрыть крышками, установить в кастрюлю с водой, стерилизовать пол-литровые банки 12–15 минут, литровые – 20–25 минут, затем укупорить. Использовать для приготовления зеленых щей, супов, гарниров и соусов.

Щавель обыкновенный (кислый)

В настоящее время щавель обыкновенный в дачной лечебной кулинарии используется при весенних гиповитаминозах, как мочегонное средство при артритах и как закрепляющее при дизентерии, в качестве сосудоукрепляющего, противосклеротического и противовоспалительного средства, а также при холециститах, анацидном и гипацидном гастритах, при кожных сыпях и зуде.

Противопоказаниями к приему щавеля обыкновенного являются гастрит с повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также мочекаменная и желчнокаменная болезни, подагра, панкреатит, повышенная вязкость крови и склонность к тромбообразованию.

Употребление щавеля в большом количестве может привести к нарушению солевого обмена и развитию почечной патологии.

Блюда из щавеля оказывают поливитаминный, противовоспалительный, противомикробный, противогрибковый, репаративный (ранозаживляющий), вяжущий, мочегонный и желчегонный эффекты.

Они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, уменьшают ломкость сосудов, обладают капилляроукрепляющим и противосклеротическим действиями, повышают свертываемость крови.

В пищу годятся прикорневые листья, когда они достигают 10–12 см длины. Надо помнить, что щавель, собранный в более ранние сроки, лучше по качеству, поскольку в старых листьях к моменту образования цветоносных стеблей накапливается в избыточных количествах щавелевая кислота.

Щавель употребляется преимущественно в свежем виде, но его можно также консервировать, солить, засахаривать и сушить. Из него варят зеленые щи, используют как приправу к мясным блюдам или в качестве начинки для пирогов, заменяющей яблоки.

Салаты из щавеля считаются хорошими диетическими блюдами при плохом аппетите, спастических хронических колитах, запорах, атонии кишечника и геморрое.

Паста с толокном и зеленью щавеля. Толокно развести холодным молоком до получения однородной массы, прогреть на водяной бане до загустения, добавить соль, охладить. Размягченное сливочное масло, рубленый щавель соединить с подготовленным толокном и взбить массу.

✍ 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толокна, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка рубленого щавеля, соль.

Творог со щавелем. Творог растереть и смешать со сметаной или молоком. В обезжиренный творог можно добавить также оливковое масло или взбитое сливочное масло. Листья щавеля тщательно помыть, удалить черенки, испорченные листья, сорняки. Листья варить в незакрытой кастрюле 1 минуту, вынуть шумовкой и мелко порубить, смешать с творогом. Для вкуса прибавить измельченную зелень укропа или петрушки, соль, тертый лук. Молодые листья щавеля можно употреблять и сырыми, предварительно удалив черенки, перебрав и тщательно промыв их в холодной воде. Когда вода стечет, мелко изрубить.

✍ 100 г творога, 1–2 ст. ложки сметаны, 100 г щавеля, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, соль (лук).

Салат из весенней зелени. Вымочить в соленой воде молодые листочки одуванчика, чтобы уменьшить их горечь. Всю зелень промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, крупно нарезать, выложить в салатницу и залить майонезом. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

✍ 50 г щавеля, 20 г листьев одуванчиков, 80 г листьев крапивы, 20 г кресс-салата, 50 г майонеза, зелень.

Салат из щавеля и подорожника. Листья щавеля и подорожника мелко порубить. Ядра грецких орехов ошпарить и, сняв кожицу, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоки нарезать ломтиками. Все продукты соединить, добавить соль, растительное масло и перемешать. Украсить салат ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

✍ 200 г щавеля, 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 3 яйца, 1 яблоко, соль.

Салат из щавеля и шпината. Мелко нарезанные листья щавеля, редиски с ботвой, шпинат смешать со сметаной, солью, измельченными луком, укропом и петрушкой.

✍ По 200 г рубленого щавеля и шпината, 1/2 стакана сметаны, 2 редиски с ботвой, зеленый лук,

зелень петрушки, укропа.

Щи зеленые с яйцом. Щавель и шпинат перебрать, тщательно промыть и раздельно припустить на сильном огне: шпинат с небольшим количеством жидкости, щавель – в собственном соку. Припущенный шпинат откинуть, охладить водой и отжать. Щавель откинуть, смешать со шпинатом и пропустить через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 мм). Лук мелко нарезать, слегка спассеровать на масле, смешать с измельченными шпинатом и щавелем, добавить масло и, помешивая, пассеровать 5–10 минут. Картофель нарезать тонкими пластинками, промыть, положить в кипящий овощной отвар и варить до полного разваривания, затем добавить смесь шпината, щавеля, лука и продолжить варку при слабом кипении еще 10–15 минут.

Если щи получились пресные, можно добавить по вкусу сок щавеля или лимонную кислоту. Зеленые щи можно приготовить из ботвы молодой свеклы или путем добавления к щавелю молодой крапивы.

При подаче на стол в тарелку со щами положить половинку сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать зеленью петрушки или укропа.

220 г шпината, 130 г щавеля, 200 г картофеля, 20 г лука репчатого, 30 г лука зеленого, 30 г сметаны, 20 г масла сливочного, 1 яйцо, соль, 750 мл овощного отвара или воды.

Щи из щавеля. Промытый щавель пропустить через мясорубку, варить вместе с обжаренным луком и обжаренными овощами в течение 15–20 минут. Соль и другие специи добавить по вкусу. Перед подачей на стол заправить молоком, гренками из пшеничного хлеба и вареным яйцом.

200 г щавеля, 40 г лука, 40–50 г моркови, 1 яйцо, соль и специи по вкусу.

Суп из щавеля. Хорошо промытый молодой щавель потушить с маслом до мягкости. В овощной отвар положить тушеный щавель, нарезанный картофель, соль, варить до полуготовности, добавить еще несколько листьев щавеля и довести до кипения. Готовый суп заправить яичным желтком и сметаной.

500 г щавеля, 2 картофелины, 1 ст. ложка масла

растительного, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сметаны, соль, 2 л воды или овощного отвара.

Суп из щавеля и свежих огурцов. Щавель и шпинат мелко порубить, положить соль, перец. Огурцы нарезать соломкой. Кефир смешать с кипяченой холодной водой, добавить соль, рубленый лук, подготовленные овощи, перемешать. Подавать с кусочками пищевого льда, сметаной и мелко нарубленной зеленью укропа.

500 мл кефира, 500 мл воды, 100 г щавеля, 2 свежих огурца, рубленый зеленый лук, 1 яйцо, соль, перец, сметана, укроп.

Чорба из щавеля. Щавель сварить до полуготовности, добавить нарезанные картофель, лук, рис, варить до полной готовности, влить кислый настой отрубей, посолить по вкусу, довести до кипения. Нарезанный лук пожарить на растительном масле, прибавить муку, подрумянить, развести водой и заправить суп.

Для приготовления кислого настоя отрубей 2 ст. ложки отрубей заливают стаканом воды и оставляют в теплом месте на ночь.

750 мл воды, кислый настой из пшеничных отрубей по вкусу, 250 г щавеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 /2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка риса, 1 картофелина, соль.

Щавель тушеный с маслом и яйцом. Щавель отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг. После того как стечет вода, щавель слегка обжарить и измельчить. Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на топленом масле. Добавить щавель, мелко нарезанную зелень кинзы, масло, все перемешать и тушить до готовности. За несколько минут до окончания тушения массу залить яйцами.

500 г щавеля, 75 г топленого масла, 1 головка репчатого лука, зелень кинзы, 3 яйца.

Щавель отварной. Промыть, отварить в воде, откинуть на сито, потом сложить в сотейник, добавить рубленый лук, посыпать перцем, полить растительным маслом, смешанным с уксусом.

Можно добавить сливочное масло, нагретое до полного

распускания, подавать с гренками и соевым соусом в горячем виде в качестве гарнира к жареному мясу или оладьям.

1 кг щавеля, 2 головки репчатого лука, 150 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, перец, соевый соус, гренки.

Щавель с яйцом и брынзой. Щавель вымыть, обсушить и нарезать. Тушить со сливочным маслом и нарубленным зеленым луком, залить взбитыми яйцами, посыпать тертой брынзой, запечь в духовке или тушить до загустения.

750 г щавеля, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 50 г зеленого лука, 3–4 яйца, 1 стакан брынзы.

Щавель с яйцом и крапивой. Хорошо промытые молодой щавель и крапиву потушить с маслом, добавить сметану с желтками, хорошо перемешать, подогреть, но не доводить до кипения. Подавать с рублеными вареными белками.

500 г щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, соль.

Соус из щавеля. Промытый щавель пропустить через мясорубку, потушить в горячем сливочном масле. Посыпать мукой, развести водой, перемешать и варить до нужной консистенции, затем прибавить сметану, довести до кипения. Если нужен соус менее кислый, то следует предварительно отварить щавель в воде и слить отвар.

200 г щавеля, 15 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан воды или мясного бульона, 1 /2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Пироги со щавелем. Для приготовления начинки щавель измельчить ножом, добавить обжаренный лук и вареное измельченное яйцо. Пирожки формовать из кислого или пресного теста.

200 г щавеля, 120 г репчатого лука, 2 яйца, соль по вкусу.

Щавель в сахаре. Щавель тщательно промыть, измельчить ножом, уложить слоями толщиной 5 см в стеклянные банки, пересыпая сахаром из расчета 200 г на 1 кг щавеля. Закрыть

полиэтиленовыми крышками и хранить на холоде.

Щавель соленый. Отобранные и промытые листья и стебли молодого щавеля измельчить ножом, уложить в стеклянные трехлитровые банки и пересыпать солью из расчета 100 г соли на 1 кг щавеля. Хранить на холоде.

Ягоды и фрукты в дачной лечебной кулинарии

Арония черноплодная (рябина черноплодная)

В современной научной медицине показаниями к применению аронии черноплодной являются гиповитаминозы, гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, геморрагический диатез, ломкость и гиперпроницаемость стенок кровеносных сосудов различного происхождения (аллергический васкулит, нейродермит), пониженная свертываемость крови, атеросклероз, гипертония 1-й и 2-й степеней, заболевания щитовидной железы (тиреотоксикоз, базедова болезнь), лучевая болезнь, заболевания печени и желчного пузыря, малокровие, астения, снижение иммунитета, рак, зашлакованность организма радионуклидами, мышьяком и солями тяжелых металлов.

Основными противопоказаниями к употреблению аронии черноплодной в дачной лечебной кулинарии служат гиперацидный гастрит, развившаяся на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная свертываемость крови, тромбофлебиты, гипотония и стенокардия.

Хочу подчеркнуть, что к рябине черноплодной необходимо относиться как к достаточно сильно действующему лекарственному средству, поэтому не следует злоупотреблять, принимая ее в каком бы то ни было виде в больших количествах, бессистемно и без оглядки на самочувствие.

Арония черноплодная и кулинарные изделия, препараты на ее основе обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, противосклеротическим, гипохолестеринемическим, спазмолитическим свойствами, повышают секреторную функцию желудка, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, повышают ее тонус и способствуют восстановлению регуляции работы сердца.

Они проявляют мочегонное, гипотензивное, слабительное и желчегонное действие, повышают тонус организма, снижают умственную и физическую усталость, оказывают защитное действие при лучевых поражениях, вирусных и бактериальных инфекциях. Способствуют выведению из организма шлаков, солей тяжелых металлов, проявляют противораковую активность, при тиреотоксикозе снижают уровень тироксина, оказывая антитиреоидное действие, способствуют уравновешиванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, уменьшают эмоциональную лабильность (изменчивость).

Ягоды черноплодной рябины употребляют в пищу в свежем и

переработанном виде. Из них готовят варенье, повидло, желе, мармелад, пастилу, вино и настойки. Плоды можно также мочить и засахаривать. В некоторых северных областях пекут пироги и лепешки с рябиновой начинкой. Из плодов и цветов рябины можно приготовить фруктовый чай – вкусный, ароматный и красивый напиток.

Чтобы плоды рябины были вкуснее, лучше собирать их после первых морозов или, если они были собраны ранее, специально заморозить. Предварительное замораживание значительно улучшает вкус ягод и уменьшает их терпкость.

Паста с листьями черноплодной рябины и тыквой. Молодые листья рябины промыть, обсушить, мелко порубить, добавить натертую на крупной терке тыкву, смесь протертых творога и сыра, взбить.

3 ст. ложки жирного творога, 80 г тертого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев черноплодной рябины, 1 ст. ложка тертой сырой тыквы.

Черноплодная рябина с чесноком. Черноплодную рябину перебрать, тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. В пропущенную массу добавить соль, перемешать, положить в стеклянную банку, закрыть плотной крышкой и хранить в холодильнике.

5 стаканов черноплодной рябины, 2 головки чеснока, соль.

Соус из черноплодной рябины. Толченые сухари обжарить на сковородке без масла, затем размешать их в растопленном сливочном или в растительном масле. Ягоды нескольких кистей черноплодной рябины тщательно измельчить, чем мельче – тем лучше! Апельсин очистить не только от корки, но и от прожилок, окружающих мякоть. Мякоть также как можно сильнее измельчить. Смешать сухари в масле, измельченные ягоды черноплодной рябины, мякоть апельсина, добавить тертую цедру, яичный желток, добавить соль и перец, а также уксус. Уксус можно заменить 1 ст. ложкой коньяка. Сухари с маслом можно заменить обычной мукой, поджаренной на масле, но тогда для загущения соуса следует добавить тертые ядра 2–3 грецких орехов.

Джем из черноплодной рябины. Ягоды с водой распарить под крышкой до размягчения, протереть через сито. Добавить сахар и варить до готовности.

✍ 1 кг ягод, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Сырое варенье из черноплодной рябины. Ягоды черноплодной рябины освободить от кистей, промыть и бланшировать в кипящей воде 1 минуту, обсушить и измельчить с помощью миксера или мясорубки. Смешать с сахарным песком, добавить лимонную кислоту, уложить в простерилизованные стеклянные баночки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

✍ 1 кг ягод, 700 г сахарного песка, 3 г лимонной кислоты.

Сироп из рябины черноплодной № 1. Ягоды отделить от кистей, вымыть, подсушить, смешать с сахарным песком и уложить в банки. Когда ягоды осядут, банки дополнить. Через 2–3 недели, когда ягоды пустят сок и всплывут, содержимое банок процедить через дуршлаг. Ягоды отжать в марлевом мешочке. Полученным сиропом заполнить бутылки или банки и укупорить. Такой сироп хранится в темном прохладном месте длительное время.

✍ 1 кг черноплодной рябины, 800 г сахара.

Сироп из рябины черноплодной № 2. Рябину, листья вишни или смородины промыть, залить кипятком, плотно закрыть и оставить на сутки. Через сутки процедить и очень хорошо отжать через двойную марлю сок. В отжатый сок добавить сахарный песок, довести до кипения, проварить 5 минут, разлить по банкам, бутылкам, закатать.

✍ 3 кг рябины, 5 литров кипятка, 4–5 кг сахарного песка, листья вишни или смородины.

Компот из черноплодной рябины. Ягоды помыть, перебрать, отделить от плодоножки, бланшировать 3 минуты. К рябине добавляют нарезанные дольками и бланшированные яблоки, укладывают в банки и заливают сахарным сиропом (400 г сахара на 1 литр воды). В сироп иногда добавляют вишневый сок, для улучшения вкуса. Банки с ягодами и сиропом стерилизуют при температуре 85 °С (банки 0,5 л – 8–10 минут, банки 1 л – 15 минут).

Кисель из черноплодной рябины. Ягоды промыть и потолочь, добавить 1/2 стакана воды, размешать и отделить через марлю сок. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения,

проварить 5–6 минут. Отвар процедить, добавить в него сахар, лимонную кислоту, довести до кипения. Крахмал развести охлажденным соком, влить в кипящий сироп, быстро довести до кипения, но не кипятить.

100 г ягод черноплодной рябины, 2 ст. ложки сахара, лимонной кислоты по вкусу, 1 ст. ложка крахмала, 5 стаканов воды.

Кисель из черноплодной рябины и яблок. Ягоды черноплодной рябины промыть, потолочь, долить 1/2 стакана воды, размешать, отделить через марлю сок, яблоки очистить от сердцевины, нарезать на ломтики, протереть.

Семенную коробку яблок и выжимки рябины залить кипящей водой, проварить 5–6 минут, процедить, добавить сахар, пюре из яблок, довести смесь до кипения. Крахмал развести соком рябины, влить в кипящую смесь и снова довести до кипения (но не давать кипеть).

50 г ягод черноплодной рябины, 150 г яблок, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 5 стаканов воды.

Кефир с соком черноплодной рябины и свеклы. Свеклу вымыть, обдать кипятком и отжать из нее сок. Кефир или простоквашу смешать с соком черноплодной рябины (легче изготовить его с помощью электросоковыжималки), добавить свекольный сок, сахар и взбить миксером в пышную пену. Подавать в охлажденном виде.

200 г кефира, 25 г свекольного сока, 25 г сока черноплодной рябины, 15 г сахарного песка.

Напиток с черноплодной рябиной. В горячий процеженный яблочный отвар положить сахар, черноплодную рябину, ломтики яблок.

 1 яблоко, 2 ст. ложки черноплодной рябины, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана воды.

Земляника садовая

В настоящее время в научной медицине показаниями к применению земляники садовой и кулинарных изделий на ее основе являются атеросклероз, гипертония, гиповитаминозы, анемия, геморроидальные и маточные кровотечения, хронические заболевания, сопровождающиеся нарушением обмена веществ, период выздоровления после тяжелых заболеваний и операций, желчнокаменная и почечнокаменная болезнь, сахарный диабет, атония кишечника, гастриты с нулевой и пониженной секрецией соляной кислоты, некоторые заболевания суставов и подагра.

У некоторых людей, и особенно у детей, земляника вызывает аллергические реакции. Они проявляются в виде сыпи на коже по типу ожога крапивой (крапивница), расстройства желудка, рвоты, появления одышки и даже удушья. Причем все указанные явления могут возникать всего лишь от нескольких съеденных ягод. Поэтому в подобных случаях нужно воздерживаться от употребления земляники.

Плохо переносят землянику натощак те, кто имеет повышенную кислотность желудочного сока, – у них появляется боль в животе, иногда тошнота. Для предупреждения этих явлений им следует употреблять ягоды со свежей (некислой) сметаной или сливками и только после еды (в качестве десерта).

Хочу сказать еще о ряде противопоказаний, которые не упоминаются в популярных книгах по фитотерапии.

Хотя в них сплошь и рядом пишется, что садовая земляника – это прекрасное диетическое средство при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при холециститах и желчнокаменной болезни, мне довелось слышать и самому сталкиваться с тем, что как раз в этих случаях земляника провоцировала резкое ухудшение самочувствия. Обострение от съеденной земляники наступало и у лиц, страдающих воспалением поджелудочной железы (панкреатит), у больных с эзофагитом и дивертикулезом пищевода.

Абсолютно точно знаю, что при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развившейся на фоне повышенной кислотности желудочного сока, ягоды земляники также противопоказаны.

Земляника садовая хорошо утоляет жажду и проявляет антисклеротическое, кроветворное, противовоспалительное, противомикробное, умеренное гипотензивное, желчегонное и мочегонное свойства, обладает литолитическим, то есть камнеразрушающим, действием. Нормализует обмен веществ,

очищает организм от токсинов и шлаков, выгоняет глистов.

Земляника садовая по праву является одной из самых популярных ягод на грядках садово-дачных участков. Обладая прекрасным вкусом и ароматом, она присутствует в самых разных кулинарных рецептах. Свежая земляника со сливками и сахаром – прекрасный десерт, а свежезамороженная – как самостоятельное блюдо, а также продукт для приготовления компота.

Из земляники варят варенье, приготовляют кисель, мусс, джем, пастилу, сок и разные напитки.

Бутерброды с садовой земляникой и творогом. Творог хорошо взбить и смешать с мелко нарезанными и подслащенными медом ягодами. Смесь намазать на ломтики хлеба.

125 г творога, 125 г садовой земляники, 1 ст. ложка меда, хлеб (лучше ржаной).

Бутерброды с земляникой. Ломтики белого хлеба намазать взбитыми сливками, творожной массой или медом. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники, слегка посыпать сахарной пудрой.

Холодный суп из садовой земляники. Ягоды вымыть, обсушить, очистить от чашелистиков, нарезать кусочками. Залить яблочным соком, подсластить медом, посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

200 г земляники садовой, 250 г яблочного сока, по 30 г меда и овсяных хлопьев, лимонная цедра.

Холодный суп из садовой земляники с молоком. Вымытые и мелко нарезанные ягоды залить молоком, подсластить медом и посыпать овсяными хлопьями.

200 г земляники садовой, 250 г молока, 30 г меда, 30 г овсяных хлопьев.

Суп из садовой земляники. Ягоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть холодной кипяченой водой и протереть через сито, залить кипятком, добавить в него сахар, довести до кипения, ввести при размешивании картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, снова довести до кипения и размешать. В горячий или холодный суп добавляют сметану или сливки.

350 г садовой земляники, 12 г картофельного крахмала, 80 г сахара, 750 мл воды, сливки или сметана.

Суп из земляники с манной крупой. Лучшие ягоды разрезать пополам, засыпать сахаром и поставить в холодильник. Остальные ягоды очистить от плодоножек, размять, залить кипяченой водой, довести до кипения и, сняв с огня, дать настояться в течение 15–20 минут. Затем отвар процедить, а оставшуюся густую массу протереть через сито. В полученный отвар добавить горячую кипяченую воду (до нормы), сахар, засыпать тонкой струйкой при размешивании манную крупу и варить при слабом кипении в течение 15–20 минут. После этого в суп добавить отобранные ягоды вместе с соком и довести до кипения. Суп подают на стол в горячем или холодном виде, добавляя сливки или сметану.

350 г садовой земляники, 30 г манной крупы, 80 г сахара, 750 мл воды, сливки или сметана.

Суп из ягод с листьями земляники садовой. Молодые листья земляники садовой промыть, нарубить и залить стаканом горячей воды, довести до кипения, охладить. Добавить протертый творог, промытые ягоды земляники, кефир.

500 мл кефира, 500 мл воды, 1/2 стакана свежей земляники садовой, 50 г творога, 1/4 стакана рубленых листьев земляники.

Десертный соус из земляники садовой. Размолоть в миксере в пюре свежую садовую землянику, затем пропустить через сито, чтобы избавиться от семечек. Добавить лимонный сок и сахарную пудру по вкусу. Хорошо подавать к мороженому и блинам.

Паштет из садовой земляники. Ягоды вымыть, обсушить, очистить от плодоножек и чашелистиков, нарезать кусочками. Смешать с замоченными хлопьями, размешать и дать постоять 30 минут, чтобы хлопья впитали часть ягодного сока. Затем посыпать орехами, добавить столовую ложку меда, полить соком пол-лимона и слегка перемешать смесь. Выложить получившийся паштет в тарелку, придав ему красивую форму и украсив несколькими целыми ягодами вместе с листочками.

По 50 г любых хлопьев и очищенных молотых орехов, 200 г земляники садовой.

Мюсли с земляникой садовой. Овсяные хлопья замочить 3 ст. ложками воды на 1–2 часа. Добавить сметану, мед и лимонный сок, хорошо размешать. Сверху насыпать мелко

порезанные ягоды садовой земляники, перемешать. Оформить горкой и посыпать молотыми орехами. Украшается целыми ягодами.

30 г овсяных хлопьев, 250 г земляники садовой, 3–4 ст. ложки простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда, пол-лимона.

Земляника садовая в сиропе. В горячей воде растворить сахар, нагреть сироп до кипения и охладить. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть холодной кипяченой водой, разложить в вазочки, залить охлажденным сиропом и дать настояться в течение 30–40 минут.

300 г земляники садовой, 150 г сахара.

Земляника садовая со сметаной. Ягоды вымыть, очистить от чашелистиков и положить в стеклянную тарелку. Сметану взбить в однородную массу с медом и ванилином, залить ею ягоды. Сверху блюдо украсить несколькими целыми ягодками, вместе с плодоножками и чашелистиками. До подачи блюдо нужно держать в холодном темном месте.

300 г земляники садовой, 150 г сметаны, 50 г меда, ванилин.

Желе из земляники садовой. Из садовой земляники отжать сок, а мезгу залить кипятком, кипятить 5–6 минут, отвар процедить, растворить в нем сахар, нагреть до кипения, удалить с поверхности полученного сиропа пену, ввести в него предварительно замоченный до набухания в холодной кипяченой воде желатин и тщательно размешать до полного его растворения. Затем в полученный таким образом сахарно-желатиновый сироп влить сок, разлить в формы и поставить в холодильник на 1–2 часа.

200 г земляники, 140 г сахара, 30 г желатина.

Желе из земляники садовой и сметаны. Ягоды хорошо промыть, очистить и размять вилкой. Отцедить выделившийся сок через двойную марлю и смешать с половиной меда и желатином, который перед этим подержать в 4 ст. ложках воды и растворить на водяной бане. Сметану взбить в густой крем с остальным медом и добавить к ягодному соку. Слегка размешать смесь и выложить в десертные вазочки, поставить на холод, чтобы желе застыло, а затем перевернуть в тарелочки, сохраняя форму. Желе

можно украсить сверху взбитой сметаной и целыми, не очищенными от чашелистиков ягодами.

200 г земляники садовой, 25 г меда, 50 г сметаны, 5 г желатина.

Желе из садовой земляники и творога. Творог взбить с молоком в однородную массу и размешать с ягодами, протертыми через сито. Подсластить смесь медом и добавить желатин, растворенный в небольшом количестве воды на водяной бане. Выложить крем в стеклянную посуду, охладить для загустения. При подаче украсить целыми ягодками.

250 г садовой земляники, 125 г творога, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки меда, 12 г желатина.

Мусс из земляники садовой. Землянику садовую перебрать, удалить плодоножки, промыть, протереть, затем залить холодной кипяченой водой, после чего процедить через сито и хранить в эмалированной посуде в прохладном месте. Растворить в воде сахарный песок, ввести желатин и, непрерывно помешивая, нагреть до кипения. Готовый сироп соединить с сырым соком, сильно охладить и взбить смесь кондитерским венчиком до образования густой однородной пены. Полученную массу разложить в формочки и охладить.

175 г садовой земляники, 120 г сахара, 30 г желатина.

Суфле из садовой земляники. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, протереть, добавить к пюре сахар и варить до загустения. Затем пюре соединить со взбитыми белками и хорошо все размешать при помощи венчика.

Подготовленную массу выложить горкой на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовке при температуре 180–200 °С в течение 12–15 минут.

Подают в горячем виде на той же сковороде, в которой оно выпекалось, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подают холодное молоко или сливки.

300 г земляники, 10 яичных белков, 140 г сахара, сливочное масло.

«Живой» компот из садовой земляники. Ягоды вымыть и очистить. Воду с сахаром довести до кипения и сразу же опустить предварительно очищенные ягоды, но не кипятить. Добавить

лимонного сока. Подавать охлажденным.

✍ 250 г земляники садовой, 200 г воды, 2 ст. ложки сахара, лимонный сок по вкусу.

Кисель из земляники. Ягоды перебрать, удалить у них плодоножки, промыть в проточной холодной воде, протереть через сито. Полученное пюре поставить на холод. Оставшуюся твердую часть (мезгу) залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 минут, после чего процедить. В жидкую часть отвара всыпать сахар, нагреть до кипения, затем снять с плиты и удалить с поверхности отвара пену, после чего влить в него крахмал, разведенный четырехкратным количеством холодной воды, снова нагреть при размешивании до появления пузырьков. В готовый кисель ввести охлажденное ягодное пюре.

✍ 130 г земляники садовой, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала.

Варенье из земляники садовой. Ягоды промыть, обсушить, освободить от плодоножки, пересыпать сахаром и выдержать в холодном месте до появления сока. Переложить с соком в таз, довести до кипения, оставить на 10–15 минут, снова нагреть до кипения, снять пену. Повторить это 4–6 раз, варить до готовности.

✍ 1 кг ягод, 6 стаканов сахара, 2 стакана воды.

Или: сахар для варки разделить на три части. Из одной части сахара и 2 стаканов воды сварить сироп, остудить, положить в него приготовленные ягоды, поставить на огонь и, как только они поднимутся, снять с огня на 10–15 минут. Всыпать вторую часть сахара, продолжить варку, остудить, затем, добавив оставшийся сахар, варить до готовности.

Или: в сваренный, некрепкий сироп положить очищенные переспелые ягоды, разварить, процедить через сито, а ягодную массу использовать для приготовления мармелада и смоквы.

В полученный сироп добавить оставшийся сахар, приготовленные отборные ягоды и, чтобы не разварились, довести трижды до кипения. Переложить ягоды в прокипяченные стерильные банки и увареным до густоты, остуженным сиропом залить ягоды в банках.

Земляничное варенье можно подвергнуть и пастеризации при 75 °С в течение 10–15 минут. Такое варенье не засахаривается.

Земляничный напиток. Ягоды вымыть, очистить и протереть через густое сыто. Добавить воду и мед. Напиток подается

охлажденным.

300 г земляники садовой, 1,5 стакана воды, 3–4 ст. ложки меда.

Землянично-смородиновый напиток. Ягоды протереть через густое сито или отжать из них сок. Получившееся пюре подсластить медом и перед подачей смешать с минеральной водой. Подавать с кусочками льда.

Минеральную воду желательно брать негазированную или природной газации.

По 150 г земляники садовой и смородины, 2 стакана минеральной воды, 5 ст. ложек меда, лед.

Напиток из садовой земляники и молока. Ягоды протереть через сито, добавить к получившемуся пюре молоко и подсластить по вкусу. Подавать охлажденным (можно и с кусочками льда).

100 г земляники садовой, 300 г молока или сыворотки, мед по вкусу.

Земляничное пюре с простоквашей. Взбитую простоквашу, непрерывно помешивая, постепенно соединить с ягодным пюре и негазированной минеральной водой. Подсластить по вкусу и охладить.

6 ст. ложек ягодного пюре, 1 стакан простокваши, 200 г минеральной воды, мед по вкусу.

Крыжовник

Плоды крыжовника, как в натуральном, так и в переработанном виде, широко используют в профилактических и лечебных целях. Так, в свежем виде их рекомендуют взрослым и детям при гиповитаминозах С и В, при дефиците железа, меди; при анемиях, заболеваниях почек и мочевого пузыря. Ягоды крыжовника облегчают состояние при заболеваниях пищеварительного тракта (гастриты, холециститы, колиты), особенно при хронических запорах. Их используют при поражении кожных покровов, нарушениях обмена веществ, избыточной массе тела, для профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза, при сердечно-сосудистых заболеваниях, маточных кровотечениях, для нормализации менструального цикла, а также для профилактики опухолевых процессов, при повышенной хрупкости капилляров и связанных с нею кровоизлияниях.

Противопоказаниями к применению кислых сортов крыжовника в дачной лечебной кулинарии служат гиперацидный гастрит и развившаяся на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также хронический энтерит и колит со склонностью к поносам. Хотя ягоды крыжовника кажутся скорее кислыми, чем сладкими, тем не менее из-за высокого содержания Сахаров даже кислые сорта не рекомендуются при сахарном диабете.

Ягоды крыжовника освежают, оказывают мягкое слабительное действие, обладают желчегонным и мочегонным свойствами, улучшают обмен веществ.

В домашних условиях из крыжовника готовят компоты, желе, варенья, повидло, джемы. Его солят и маринуют.

Пюре из крыжовника со сливками (из английской кухни). Плоды крыжовника, очищенные от плодоножек и вымытые, отварить в воде до приобретения ими мягкой консистенции, после чего протереть через дуршлаг или сито из нержавеющей стали. К полученному пюре добавить взбитые с сахаром сливки. На стол подавать с сухариками или сухим печеньем.

Соус из крыжовника. Крыжовник помыть, залить небольшим количеством кипятка, сварить, протереть, добавить картофельный крахмал, разведенный в 3 ложках воды, сахар и вино, вскипятить. В охлажденный соус можно добавить желток.

200 г крыжовника, 10 г картофельного крахмала, 60–80 г сахара, 50 г фруктового вина.

Холодный суп из крыжовника с рыбой (эстонская кухня). Крыжовник залить кипятком, сварить, не допуская разваривания, и дать настояться 2 часа. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа. Зеленый лук мелко нарезать, посолить, размять ложкой до появления сока. Добавить мелко нарезанную зелень, огурец кубиками, отварной картофель, рубленое яйцо, сметану, остывший отвар. Подавать, положив в суп рыбу или кусочки постного жаркого и сметану.

1 л воды, 200 г крыжовника, 2 картофелины, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г сметаны, 300 г вареной или жареной рыбы, укроп, петрушка, соль, сахар.

Суп из крыжовника с манными клецками. Промытый крыжовник залить горячей водой, добавить сахар и отваривать, пока крыжовник не начнет развариваться, ввести разведенный холодной водой крахмал, проварить и остудить. Приготовить клецки. Для этого в кипящее молоко всыпать манную крупу, соль, сахар, помешивая, проварить. Затем охладить, добавить взбитое яйцо. Чайной ложкой опускать клецки в кипящую слегка подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и поместить в неглубокую посуду. Остывшие клецки разложить в порционные тарелки и залить супом.

1 л воды, 200 г крыжовника, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала. Для клецек: 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, соль, сахар.

Клецки можно заменить отварным рисом.

Компот из крыжовника. Отбирают слегка недозревшие (за 2–3 дня до наступления съемной зрелости) плоды. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, помыть в холодной воде, каждую ягоду проколоть. Затем бланшировать 2 минуты в кипятке, подкисленном лимонной или виннокаменной кислотой (1 г на 1 л воды), выдержать 2–3 минуты в холодной воде, уложить в банки и залить горячим 60 % сиропом.

Пол-литровые банки стерилизуют 15 минут в кипящей воде.

Если к крыжовнику добавить черной смородины (в 2 раза меньше, чем крыжовника) или красной (в 3 раза меньше, чем крыжовника), то компот получится еще вкуснее и оригинальнее.

Варенье из крыжовника. Берут недозревшие плоды, собранные за несколько дней до наступления зрелости. На 1 кг ягод требуется 1,5 кг сахара. Сахар делят на две половины. Одну из них расходуют для приготовления сиропа (из расчета 1 л

сиропа на 1 кг ягод), вторую делят на три равные части, которые будут добавлены к варенью во время варки.

После удаления плодоножек промытые ягоды прокалывают и заливают горячим сиропом, в котором они должны находиться 4–6 часов. После выдержки в сиропе ягоды отделяют на дуршлаге, к сиропу добавляют 1/3 оставшегося количества сахара, доводят сироп до кипения и кипятят на малом огне 7–8 минут, после чего снова заливают ягоды на 5–6 часов. Эту операцию повторяют еще два раза, каждый раз добавляя к сиропу сахарный песок.

Окончательно доваривают варенье (сироп с плодами) во время четвертой варки, в конце которой рекомендуется добавить немного ванилина.

Для сохранения естественного цвета плодов готовое варенье быстро охлаждают, поставив таз в холодную воду или в холодное помещение.

Иногда варят варенье из крупных ягод, очищенных от семян. Ягоды моют, очищают от плодоножек, затем осторожно надрезают верхушки, пинцетом или маленькой ложечкой вынимают семена, после чего плоды укладывают в эмалированную кастрюлю и ставят на холод на несколько часов (лучше всего на ночь). Варят так же, как и плоды с семенами.

Варенье быстрого приготовления. Ягоды перебрать, обрезать плодоножки, помыть, после чего вынуть семена. На 1 кг подготовленных плодов требуется 1–1,2 кг сахара. Для приготовления сиропа к каждому килограмму сахара добавить 1,5 стакана воды. В горячий сироп опустить ягоды и варить до готовности.

Если варенье готовят из ягод сладких сортов крыжовника, то на каждый килограмм подготовленных плодов добавляют 1–2 г лимонной или виннокаменной кислоты.

Джем из крыжовника. В отличие от варенья джем готовят из созревших интенсивно окрашенных ягод. Очищенные от плодоножек и хорошо вымытые плоды разминают деревянным или фарфоровым пестом и варят по общим правилам. На 1 кг подготовленных плодов берут 1,2–1,5 кг сахара.

Повидло из крыжовника. Зрелые плоды разварить и протереть через сито из нержавеющей стали. На 1 кг пюре берут 800 г сахара. Варить по общим правилам.

Желе из крыжовника. Отобрать созревшие, но не перезревшие плоды. Помыть и размять деревянной ложкой. К каждому килограмму измельченных ягод добавить стакан воды и варить на малом огне, перемешивая, пока не отделится сок, после чего процедить через марлю, сложенную в два-три слоя. Сок нагреть до кипения и кипятить 5 минут, в кипящий сок всыпать

сахар (1 кг на 1 л сока) и продолжать кипячение до полного растворения сахара (3–4 минуты). Полученную массу перелить в сухие простерилизованные банки и дать ей остыть. Желе в банках сверху посыпать сахарным песком.

Мармелад из крыжовника. Твердые недозрелые ягоды положить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и разварить под крышкой. Массу тщательно растереть и пропустить через сито. Полученное пюре уварить на слабом огне, помешивая, до половины первоначального объема. Затем порциями прибавить сахар и, помешивая, варить на слабом огне до готовности (масса должна весить 1 кг). Готовый мармелад выложить в эмалированную формочку, смоченную водой. Застывшую массу разрезать на кусочки и посыпать сахаром. Хранить в сухом холодном месте.

1 кг крыжовника, 550 г сахара.

Крыжовник соленый. Зеленые ягоды промыть и положить в стеклянную посуду, залить 3–4% раствором поваренной соли и придавить гнетом с утопающей крышкой. Через 1,5–2 месяца крыжовник готов к употреблению. Хранить его следует в холодном месте. Соленый крыжовник является отличной приправой к мясным и рыбным блюдам.

Крыжовник маринованный. Крупные ягоды проколоть заостренной спичкой, разложить в банки, залить холодным маринадом, прикрыть крышками и провести пастеризацию. Для маринада на 1 л воды взять 0,5 кг сахара, 3–4 шт. душистого перца, 4 гвоздики, 1 лавровый лист.

Все это довести до кипения, охладить и добавить 1/2 стакана 5 % раствора уксусной эссенции. Банки закатать и поставить в холодное место.

Малина садовая

Малина издавна пользуется доброй славой универсального домашнего лечебного средства. Ничто так не помогает от простуды, как горячий чай с малиновым вареньем или сушеной малиной. Лечебное действие малины признано и современной медициной, где она находит применение в терапии сахарного диабета, атеросклероза, железодефицитной анемии (малокровия). Рекомендуется малина больным с нарушением сердечного ритма и другими заболеваниями сердца. Используется как дополнительное средство в комплексном лечении острых инфекционных заболеваний различной локализации. Показаниями к ее применению являются гипертония, заболевание почек, сопровождающиеся закислением мочи (уратурия), и подагра.

Основными противопоказаниями к применению малины и блюд из нее являются противопоказания к приему салицилатов – это гломерулонефрит и оксалурия, почечнокаменная болезнь с образованием оксалатных камней. В отдельных случаях малина может вызывать сильную аллергическую реакцию.

Не рекомендуется употреблять малину при ряде заболеваний печени, а из-за присутствия грубых волокон от ее приема следует воздержаться больным, страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, в период обострения.

Малина обладает мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим, потогонным, вяжущим, антисклеротическим, ранозаживляющим, антибактериальным, противорвотным и болеутоляющим свойствами. Проявляя умеренный гипогликемический эффект, она снижает содержание сахара в крови.

Свежие ягоды малины являются прекрасным витаминно-диетическим продуктом. Из них готовят компоты, варенья, мармелады, сиропы, безалкогольные напитки, а также вина и наливки.

Говорят, что если посыпать малину черным молотым перцем, она станет еще более ароматной и сочной.

Также следует знать, что сахар нужно добавлять в малину комнатной температуры и перед этим нужно попробовать ее, так как если ягоды пересластить, можно забить малиновый аромат.

Если малина чистая, ее лучше не мыть. Часто в ягодах обнаруживаются личинки малинного жука, для удаления которых ягоды следует погрузить на несколько минут в 1 % раствор

поваренной соли. Личинки всплывают наверх, их снимают с помощью ложки, после чего ягоды ополаскивают водой.

Бутерброды с малиной и творогом. Творог хорошо взбить и смешать с мелко нарезанными и подслащенными медом ягодами. Смесь намазать на ломтики хлеба.

125 г творога, 125 г малины, 1 ст. ложка меда, хлеб.

Паста с листьями малины и медом. В смесь творога с сыром добавить рубленые листья малины, мед, все взбить.

5 ст. ложек жирного творога, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 ч. ложка меда.

Малина с творогом. Творог хорошо растереть с молоком в однородную массу, подсластить медом и положить малину. Размешать, оформить на тарелках и украсить целыми ягодами.

По 200 г малины и творога, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка меда.

Малиновый паштет. Ягоды тщательно промыть и подсушить. Смешать с предварительно замоченными хлопьями и дать постоять 20 минут, чтобы хлопья впитали часть малинового сока. Слегка перемешивая, всыпать истолченные орехи. Можно добавить столовую ложку меда и сок половинки лимона. Оформить паштет в тарелке, украсив несколькими целыми ягодками малины и небольшими зелеными листочками.

По 50 г любых хлопьев и очищенных орехов или семян подсолнечника, 200 г малины.

Мюсли с малиной. Замоченные в воде хлопья размешать с медом, молоком или простоквашей, малиной и смородиной. Украсить целыми ягодками малины и красной смородины.

30 г овсяных хлопьев, 250 г малины, 50 г красной смородины, 3–4 ст. ложки молока или простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда.

Суп из малины с манной крупой. Лучшие ягоды разрезать пополам, засыпать сахаром и поставить в холодильник. Остальные ягоды очистить от плодоножек, размять, залить кипяченой водой, довести до кипения и, сняв с огня, дать настояться в течение 15–20 минут. Затем отвар процедить,

оставшуюся густую массу протереть через сито. В полученный отвар добавить горячую кипяченую воду (до нормы), сахар, засыпать тонкой струйкой при интенсивном размешивании манную крупу и варить на медленном огне в течение 15–20 минут. После этого в суп добавить отобранные ягоды вместе с соком и довести до кипения. Суп подают на стол в горячем или холодном виде, добавляя сливки или сметану.

350 г малины, 30 г манной крупы, 80 г сахара, 750 мл воды, сливки или сметана.

Суп-пюре из малины. Малину освободить от плодоножек, промыть и протереть через сито. Оставшуюся от протирки плодов мезгу залить кипятком и варить в течение 4–6 минут. Готовый отвар снять с огня и дать ему настояться (25–30 минут). После этого отвар процедить, добавить в него сахар, довести до кипения, ввести при размешивании картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой или малиновым отваром, затем добавить малиновое пюре и размешать.

В тарелку с супом добавляют сливки или сметану, отдельно подают подсушенные нарезанные мелкими кубиками сухарики из пшеничного хлеба.

400 г ягод малины, 80 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 700 мл воды, сливки или сметана, сухарики из пшеничного хлеба.

Малиновое варенье. Залить ягоды горячим сиропом (для приготовления сиропа в 1 л воды растворяют 1,9 кг сахара) и оставить на 4–5 часов, после чего их отделить от сиропа. Сироп уварить до кипения, слегка охладить, положить в него ягоды и доварить на малом огне.

1 кг малины, 800 г сиропа.

Или: перебранную малину пересыпать половиной предназначенного для варенья сахарного песка и поставить на 6–8 часов в холодное место. Затем отделить ягоды от выделившегося сока, к последнему прибавить оставшийся сахар и нагреть до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Полученный сироп слегка охладить, положить в него ягоды и варить до готовности.

1 кг малины, 1,2–1,5 кг сахара.

Или: ягоды поместить в эмалированный таз, пересыпать

послойно соответствующим количеством сахарного песка и выдержать при комнатной температуре в течение 4–6 часов. После появления сока поставить на медленный огонь, осторожно помешивая до полного растворения сахара, затем варить на среднем огне еще 15–20 минут. При крупных ягодах таз с вареньем снять с огня на 30 минут, после чего прокипятить еще раз. При варке выделяется много пены, которую осторожно снимают по мере появления. Готовое варенье разливают в подготовленную тару.

✍ На 1 кг малины берут 1,2–1,5 кг сахара.

Малина в сиропе. В горячей воде растворить сахар, нагреть сироп до кипения и охладить. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть холодной кипяченой водой, разложить в вазочки, залить охлажденным сиропом и дать настояться в течение 30–40 минут.

✍ 300 г малины, 150 г сахара.

Мусс из малины. Малину перебрать, удалить плодоножки, промыть, протереть, затем залить холодной кипяченой водой, после чего процедить через сито и хранить в эмалированной посуде в прохладном месте. Растворить в воде сахарный песок, ввести желатин и, непрерывно помешивая, нагреть до кипения. Готовый сироп соединить с сырым соком, сильно охладить и взбить смесь до образования густой однородной пены. Полученную массу разложить в формочки и охладить.

✍ 175 г малины, 120 г сахара, 30 г желатина.

Желе из малины. Из малины отжать сок, а мезгу залить кипятком, кипятить 5–6 минут, отвар процедить, растворить в нем сахар, нагреть до кипения, удалить с поверхности полученного сиропа пену, ввести в него предварительно замоченный до набухания в холодной кипяченой воде желатин и тщательно размешать до полного его растворения. Затем в полученный таким образом сахарно-желатиновый сироп влить сок, разлить в формы и выдерживать при 8 °С в течение 1–2 часов.

✍ 200 г малины, 140 г сахара, 30 г желатина.

Желе из малины и творога. Творог с молоком сбить в однородную массу и перемешать с ягодами, протертыми через сито. Подсластить смесь медом и добавить желатин, растворенный в небольшом количестве воды на водяной бане.

Выложить крем в стеклянный сосуд, при подаче украсить целыми ягодками.

250 г малины, 125 г творога, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки меда, 15 г желатина.

Малиновый компот. Берутся вполне созревшие, собранные в сухую погоду свежие ягоды. Их перебирают, ополаскивают водой, удаляют плодоножки, чашелистики и плодоложе. Подготовленные ягоды уложить в банки до плечиков и залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 500 г сахара на 1 л воды. Банки накрыть крышками и провести пастеризацию в кипящей воде 5 минут для пол-литровых и 7 минут для литровых банок.

Морс малиновый. Ягоды вымыть, раздавить, выделившийся сок процедить через марлю, выжатые ягоды залить водой, вскипятить, процедить, добавить ранее отжатый сок и сахар. При желании добавить по вкусу сок из ягод смородины.

1,5 стакана ягод малины, 1 л воды, 1/2–3/4 стакана сахара.

Кисель из малины. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, протереть через сито. Полученное пюре поставить на холод. Оставшуюся твердую часть (мезгу) залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 минут, после чего процедить.

В жидкую часть отвара всыпать сахар, нагреть до кипения, затем снять с плиты и удалить с поверхности отвара пену, после чего влить в него крахмал, разведенный четырехкратным количеством холодной воды, снова нагреть при размешивании до появления пузырьков. В готовый кисель ввести охлажденное ягодное пюре.

130 г малины, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала.

Малиновое пюре с кефиром. Кефир хорошо сбить, смешать с пюре и медом. Добавить хорошо остуженное молоко и подсластить по вкусу.

8 ст. ложек пюре из свежей малины, по 1 стакану кефира и молока, мед.

Малиновый кефир. Кефир сбить в однородную массу и смешать с малиновым сиропом, непрерывно помешивая. Подавать охлажденным.

100 г малинового сиропа, 250 г кефира.

Напиток из малины со сливками. Перебранную малину сполоснуть водой, протереть деревянной ложкой через сито. В полученное пюре влить холодные сливки, добавить сахарную пудру, тщательно размешать и охладить. Подавать с кубиками пищевого льда.

3 стакана малины, 2 стакана холодных сливок, 1/2 стакана сахарной пудры, 10 кубиков пищевого льда.

Малиновый уксус. Промыть малину и уложить в один слой на плоское блюдо. Посыпать сахаром и полить уксусом, приправить солью и перцем по вкусу. Оставить на 1 час, или пока сахар не растворится и не появится малиновый сок. Перемешать, чтобы ягоды не слипались, но и не сильно мялись. Такой уксус хорошо хранится в холодильнике.

Используется для любых блюд, для которых рекомендуется использование ароматизированного уксуса.

Черная смородина

Показаниями к применению черной смородины и продуктов на ее основе помимо желания быть здоровым являются гиповитаминозы, плохой аппетит и общая слабость, нарушения обмена веществ, нефролитиаз (уратурия), подагра, атеросклероз, кардиосклерозы, пороки сердца, гипертоническая болезнь, острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, гипохромная анемия, острые респираторные и легочные заболевания, простудные и инфекционные заболевания, дерматиты, диатезы, экзема.

Имеющая выраженную противогипоксическую и антиоксидантную активность черная смородина рекомендуется также для профилактики преждевременного старения.

Противопоказаниями к применению черной смородины служат гиперацидный гастрит, обусловленный повышенной кислотностью желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, развившаяся на его фоне, а также один из видов нефролитиаза – оксалатурия, характеризующаяся избыточным содержанием в моче оксалатов – солей щавелевой кислоты. Поскольку плоды черной смородины содержат витамин К и фенольные соединения, их длительное употребление как в сыром, так и переработанном виде в больших объемах противопоказано при повышенной свертываемости крови и тромбофлебитах.

При кариесе и повышенной стертости зубной эмали сок черной смородины из-за высокого содержания аскорбиновой кислоты следует пить через трубочку, а после употребления свежих ягод тщательно полоскать рот.

Являясь исключительно ценным поливитаминным продуктом, черная смородина обладает тонизирующим, сосудорасширяющим, потогонным, мочегонным, гипотензивным, седативным (успокаивающим), противоревматическим, антигистаминным, закрепляющим (плоды), слабительным (почки) действиями. Она повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает пищеварение и деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, стимулирует (листья) функцию коры надпочечников, укрепляет стенки сосудов, снижая предрасположенность к кровоточивости и кровоизлияниям, повышает аппетит, а также оказывает желчегонное, противовоспалительное, противоанемическое, противодиабетическое, противотуберкулезное, противокашлевое,

противогипоксическое действия и снижает уровень избыточного холестерина.

Продукты из смородины, изготавливаемые в домашних условиях, имеют как лекарственную, так и пищевую ценность. Ягоды черной смородины со своим специфическим вкусом и ароматом – ценное сырье для домашних заготовок. Они широко используются для приготовления таких высококачественных продуктов, как натуральные варенье, джем, мармелад, повидло, вино, ликеры и т. д. Ягоды многих сортов пригодны для быстрого замораживания с последующим употреблением их в пищу до нового урожая.

Паштет с черной смородиной. Смородину очистить от мусора, промыть и обсушить. Смешать с замоченными хлопьями, давая при этом ягоды ложкой или деревянной толкушкой, чтобы они пустили сок. Дать постоять смеси 20 минут, затем посыпать орехами, добавить мед. Украсить паштет целыми ягодками или небольшими кисточками смородины.

Паштет из смородины нужно делать в эмалированной или стеклянной посуде.

По 50 г любых хлопьев и толченых орехов, 200 г смородины, 1 ст. ложка меда.

Суп из черной смородины. Смородину вымыть, обсушить, отделить от веточек и очистить от мусора, залить молоком. Подсластить медом, посыпать натертыми на терке ржаными сухарями, мелко натертой лимонной цедрой.

120 г черной смородины, 1 стакан молока, 30 г меда, 30 г крошек черствого ржаного хлеба, лимонная корка.

Пюре из черной смородины. Очистить ягоды от веточек, посыпать их сахаром в миске. Оставить на 30 минут, затем протереть ягоды через сито.

250 г смородины, 75 г сахара.

Гарнирная смородина. 2,5 кг черной смородины тщательно промыть в проточной воде и отцедить. Не снимая ягоды с веточки, разложить в банки, залить горячей заливкой из 1 л уксуса и 1 кг сахара. Банки плотно закрыть и держать в холодном месте. Отличный гарнир к печеному или жареному мясу или к рыбе.

Соус из черной смородины. Ягоды перебрать, промыть в

теплой кипяченой воде, размять деревянным пестиком и слегка отжать. Отжатый сок слить в эмалированную посуду. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 4–6 минут, после чего отвар процедить, добавить в жидкую часть сахар, вновь довести ее до кипения и, ослабив нагрев, ввести в нее картофельный крахмал, разведенный примерно четырехкратным количеством кипяченой воды (крахмал хорошо размешать и влить все в кипящий сироп при быстром помешивании). Затем добавить ягодный сок, тщательно все размешать и охладить.

Рекомендуется в качестве подливки к крупяным биточкам, котлетам, запеканкам и макаронным изделиям.

100 г черной смородины, 100 г сахара, 50 г картофельного крахмала.

Фарш для блинчиков из черной смородины с листьями. Смородину размять деревянным пестиком, добавить сахар, натертое на крупной терке яблоко, крахмал, довести смесь до кипения, положить промытые и нарубленные листья смородины, перемешать и охладить.

В такой фарш можно добавить натертую морковь.

1/2 стакана черной смородины, 1/2 стакана сахара, 1 яблоко, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки рубленых листьев смородины.

Черносмородиновый сок. Количество витамина С в заготовленном соке зависит от того, каким способом он приготовлен. Лучше всего приготовлять соки (и не только из черной смородины) в соковыжималках, а не в соковарках. Дело в том, что в соковарке большое количество витаминов распадается из-за нагревания, а неизбежно конденсирующийся пар приводит к разбавлению сока водой.

Сок, полученный в соковыжималке, нужно смешать с сахаром (на стакан отжатого сока – стакан сахарного песка). Сок из черной (так же как и из красной смородины) при хранении достаточно быстро превращается в желе, которое можно хранить, не стерилизуя, при комнатной температуре в сухом темном месте.

Вот еще один вариант приготовления черносмородинового сока. При его получении следует учитывать, что ягоды черной смородины плохо прессуются. Ягоды вымыть, прокипятить в течение 5–8 минут для разваривания (на 1 кг смородины 0,5 л воды). Горячую мезгу отпрессовать, к выжимкам добавить воду и снова прессовать, повторив это 3 раза. Полученный сок смешать, подогреть до кипения, но не кипятить, разлить в бутылки и

укупорить. Дополнительного нагревания (пастеризации) не требуется. Для получения 10 л сока требуется 24 кг ягод черной смородины.

Желе из сока черной смородины. В кипящую воду добавить сахар и предварительно замоченный желатин, все хорошо размешать и охладить. В охлажденный раствор влить сок черной смородины, процедить его, разлить в формочки и охладить.

300 мл сока черной смородины, 140 г сахара, 30 г желатина.

Морс из смородины. Для приготовления морса требуется 1–1,5 стакана черной смородины (или красной), 3/4–1 стакан сахара и 1 л воды. Отжать сок, раздавливая ягоды вручную или соковыжималкой, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю, выжатые ягоды залить водой, прокипятить, процедить, добавить сахар, хорошо размешать и соединить с первой порцией сока.

Компот из смородины. Это более ценная в витаминном отношении заготовка, чем варенье и даже чем сырой джем. При этом надо класть в банку побольше самих ягод, лучше потом развести компот водой. И еще одно немаловажное обстоятельство: в компотах можно снизить количество сахара, требуемого для консервации. Вот два рецепта такого компота.

Компот из черной смородины. Взять свежесобранные крупные, равномерно окрашенные ягоды, перебрать, отбрасывая недозрелые, больные и раздавленные. Затем помыть в холодной воде, откинуть на решето для стекания воды, после чего насыпать в чисто вымытые и простерилизованные банки. При наполнении ягодами банку встряхивать для лучшего уплотнения. Ягоды, уложенные в банки по плечики, залить горячим 60 % сахарным сиропом. В пол-литровой банке должно содержаться около 300 г ягод и 200 мл сиропа. Пастеризуют в горячей воде (90°); банки емкостью 0,5 л – 15 минут, литровые – 20 минут.

Или: перебранные и тщательно вымытые ягоды залить горячим 15 % сахарным сиропом и нагреть до начала кипения, после чего сосуд снять с огня и поставить примерно на 12 часов для выстойки (обычно на ночь). После выстойки ягоды отделить от сиропа и уложить в простерилизованные банки. К сиропу добавить сахар (по 100 г на каждый литр), подогреть до полного растворения, после чего довести до кипения и кипятить 2–3 минуты, процедить через ткань и залить им ягоды, уложенные в банки.

Пастеризовать так же, как при изготовлении компота по первому способу. В компоте, приготовленном вторым способом,

лучше сохраняется форма и окраска ягод.

Черная смородина стерилизованная. Ягоды перебрать, помыть, удалить плодоножки, после чего снова промыть в проточной воде. Ягоды откинуть на дуршлаг или решето для стекания воды, а затем пересыпать в простерилизованные стеклянные банки, которые для лучшего уплотнения ягод следует встряхивать. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 10–12 минут, литровые – 18–20 минут.

Варенье из черной смородины. Ягоды очистить от веточек и сухих околоцветников, залить холодной водой и удалить всплывшие на поверхность остатки сухих околоцветников. Ягоды откинуть на сито и дать стечь воде. Сварить густой сироп, для чего в неглубокий эмалированный тазик или кастрюлю положить отмеренное количество сахара, налить воду и кипятить до полного растворения сахара, снять сироп с огня, всыпать в него приготовленные ягоды и вновь поставить на сильный огонь. Довести до кипения, слегка встряхнуть посуду, чтобы ягоды погрузились полностью в сироп, и поставить варить на слабый огонь на 40–50 минут. Пену по мере ее образования снимать. Встряхивание посуды следует повторить несколько раз.

На 1 кг ягод черной смородины требуется 1,5 кг сахара и 1 л воды.

Джем из смородины. Ягоды промыть, удалить мелкие и засохшие плоды, добавить воду и варить, пока они не полопаются. Всплывшие не лопнувшие ягоды вынуть шумовкой и раздавить пестиком в другой посуде. Добавить сахар, варить до готовности (в течение 8–12 минут). Джем считается готовым, если капля не растекается на холодном блюдце.

На 1 кг смородины требуется 6 стаканов сахарного песка и 3 стакана воды.

Кисель из черной смородины. Ягоды черной смородины перебрать, тщательно промыть холодной водой, размять в эмалированной посуде деревянным пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать сок. Отжатый сок слить в фарфоровую посуду, накрыть ее крышкой и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 минут, после чего процедить через марлю или частое сито. В приготовленный смородиновый отвар добавить сахар, нагреть до кипения, ввести в него разведенный четырехкратным количеством воды картофельный крахмал, снова нагреть до кипения, затем снять с огня, влить охлажденный сок, размешать,

разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

120 г черной смородины, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала.

Смородиновый напиток. Ягоды протереть через сито. Смородиновое пюре размешать с медом. Добавить воду (обычную, минеральную или газированную).

300 г смородины, 80 г меда, 1 стакан воды.

Смородина красная и белая

Показаниями к применению красной и белой смородины, как в натуральном, так и в переработанном виде, являются пониженный аппетит, гипоцидный и анацидный гастриты, зашлакованность желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, хронические запоры, пищевые отравления, гиповитаминоз, простуда, атеросклероз и другие заболевания системы кровообращения, избыточное содержание холестерина в крови, мочекислый диатез, цистит, лихорадочные состояния, аллергия, судорожный кашель, рассеянный склероз, геморрагический васкулит, некоторые формы рака, некоторые кожные заболевания.

Противопоказаниями к применению, как и в случае с черной смородиной, служат гиперацидный гастрит, вызванный повышенной кислотностью желудочного сока, и язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развившиеся на его фоне, а также один из видов нефролитиаза (почечнокаменной болезни) – оксалурия. Поскольку плоды красной смородины содержат витамин К и фенольные соединения, к длительному употреблению их как в сыром, так и в переработанном виде в больших количествах при повышенной свертываемости крови и тромбофлебитах следует относиться с осторожностью.

Учитывая очень высокое содержание аскорбиновой кислоты, при кариесах и мягкой эмали зубов сок красной смородины следует пить через трубочку, а после употребления свежих ягод тщательно полоскать рот.

Смородина красная и белая оказывает противовоспалительное, мочегонное, потогонное, противосклеротическое, желчегонное, слабительное, репаративное, кровоостанавливающее и общеукрепляющее действия.

Кроме того, красная смородина обладает сенсибилизирующим, противоаллергическим, уратолитическим, кровоочистительным свойствами, способна понижать уровень токсинов в кишечнике, а также уровень избыточного холестерина в крови.

Салат из красной или белой смородины. Вымытую смородину снять с плодоножек, перемешать с сахарным песком, положить в миску, залить сметаной, посыпать толчеными орехами.

1 стакан красной или белой смородины, 2–3 ст.

ложки сахарного песка, сметана, 2–3 ст. ложки очищенных орехов.

Салат из красной смородины. Большие гроздья красной смородины промыть, обсушить и положить в стеклянную посуду. Вскипятить воду с сахаром и уксусом, остудить и залить красную смородину. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

300 г красной смородины, 75 г сахара, 1/2 стакана воды, 1/2 ст. ложки уксуса.

Суп из красной смородины. Смородину вымыть, обсушить, отделить от веточек и очистить от мусора, залить молоком. Подсластить медом, посыпать натертыми на терке ржаными сухарями и мелко натертой лимонной цедрой.

120 г красной смородины, 1 стакан молока, 30 г меда, 30 г крошек черствого ржаного хлеба, лимонная цедра.

Компот из красной смородины. В воду высыпать сахар и промытые ягоды смородины, добавить специи и варить 10 минут. В горячем виде компот разлить в стерилизованные банки, закатать, охладить.

1 кг ягод красной смородины, 650 г сахара, 1,5 л воды, 3 шт. гвоздики, 1 ч. ложка молотой корицы.

Кисель из красной смородины. Ягоды красной смородины перебрать, тщательно промыть холодной водой, размять в эмалированной посуде деревянным пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать сок. Отжатый сок слить в фарфоровую посуду, накрыть ее крышкой и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 минут, после чего процедить через марлю или частое сито. В приготовленный смородиновый отвар добавить сахар, нагреть до кипения, ввести в него разведенный четырехкратным количеством воды картофельный крахмал, снова нагреть до кипения, затем снять с огня, влить охлажденный сок, размешать, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

При сахарном диабете сахар при приготовлении киселя заменяют ксилитом.

130 г красной смородины, 140 г сахара или 20 % раствора сахарина, 45 г картофельного крахмала.

Желе из красной смородины. Ягоды перебрать, промыть, размять деревянным пестиком в эмалированной посуде, добавить кипяченую воду, все размешать, затем отжать сок и охладить. Полученную при этом мезгу залить горячей водой и кипятить 5–8 минут, после чего отвар процедить, растворить в нем сахар, нагреть до кипения, удалить с поверхности полученного сиропа пену, ввести в него подготовленный желатин и тщательно размешать до полного его растворения. Затем сироп с желатином соединить с ягодным соком, разлить в формы и выдержать 1–2 часа в холодильнике.

✍ 150 г красной смородины, 140 г сахарного песка, 30 г желатина.

Мусс из красной смородины. Смородину перебрать, удалить плодоножки, промыть, протереть, затем залить ее холодной кипяченой водой, после чего процедить через сито и хранить в эмалированной посуде в прохладном месте. Оставшуюся смородиновую мезгу залить горячей водой, проварить в течение 5–6 минут и процедить. В приготовленный отвар всыпать сахар, ввести желатин и, непрерывно помешивая, нагреть до кипения. Готовый сироп соединить с сырым соком, сильно охладить и взбивать до образования густой однородной пены. Полученную массу разложить в формочки и охладить.

✍ 250 г красной смородины, 200 г сахарного песка, 30 г желатина.

Варенье из красной смородины. Промытые, крупные, спелые ягоды без плодоножек обсушить, удалить зерна, откинуть на сито и, слегка придавливая ложкой, отжать сок. Сварить сироп, добавить сок, приготовленную смородину, довести до кипения, варить на слабом огне 20 минут. Варенье готово, если охлажденный сироп не выливается из ложки, а держится в виде желе.

✍ 1 кг ягод, 6 стаканов сахара, 2,5 стакана воды.

Варенье из белой смородины. Крупные, спелые ягоды промыть, обсушить, пересыпать сахаром (1:1) и выдержать в холодном месте 8 часов. Сварить сироп, в него положить ягоды с соком и варить на слабом огне до прозрачности ягод.

✍ 1 кг ягод, 5 стаканов сахара.

Коктейль «Марсианка». В миксер или шейкер влить

холодную простоквашу или кефир, добавить черно- или красносмородиновый сок, сахарную пудру и хорошо смешать. Коктейль подавать с кубиками пищевого льда.

1/2 стакана черно- или красносмородинового сока, 1 стакан холодной простокваши или кефира, 2 ч. ложки сахарной пудры, пищевой лед.

Крюшон «Красная смородина». Ягоды смородины ополаскивают, очищают от веточек, разминают и через марлю отделяют сок. Полученный сок, сахарный песок и содовую или минеральную воду смешивают в крюшоннице или кувшине со льдом.

250 г красной смородины, 50 г сахарного песка, 0,5 л столовой или минеральной воды.

Квас московский из смородины. Подготовленные свежие ягоды красной смородины залить холодной кипяченой водой, добавить несколько целых цветков роз и выдержать в холодильнике или погребе 2 суток. По мере надобности сливать этот настой-квас, дополнять таким же количеством холодной кипяченой воды и также настаивать.

Перед употреблением процедить, добавить по вкусу сахар и поставить в холодильник на 15 минут.

Слива домашняя

В настоящее время показаниями к применению плодов сливы домашней в дачной лечебной кулинарии являются желудочно-кишечные и почечные заболевания, запоры, атеросклероз и гипертоническая болезнь, холециститы, ревматизм, подагра, общая зашлакованность организма, заболевания кожи – склеродермия, псориаз.

Сладкие сорта слив не рекомендуются при пониженной кислотности желудочного сока. Кислые сорта слив не рекомендуются при гиперацидном гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне гиперацидного гастрита.

Из-за значительного содержания сахара и высокой калорийности чернослив – сушеные сливы – противопоказан при избыточном весе и сахарном диабете. Плоды сливы в свежем и сушеном виде нельзя принимать людям, страдающим усиленной перистальтикой, сопровождающейся послаблением стула.

Плоды сливы отличаются высокими вкусовыми и питательными качествами, используют их в свежем виде и переработанными: сушеными, в компотах, вареньях, джемах, в виде цукатов, повидла, пастилы, мармелада, маринадов, соков, наливок, настоек и вин.

Если вы хотите, чтобы фрукты сохранили форму в отваренном виде, не давайте жидкости сильно кипеть, иначе слива развалится за считанные минуты.

Из слив получаются прекрасное варенье и джемы. Для этого лучше выбирать слегка недозрелые сливы. Можно сделать варенье с косточками: для этого надо открыть косточки используемых слив, вытащить орешки и добавить их в конце варки варенья.

Овсяные хлопья со сливами. Замоченные овсяные хлопья размешать с нарезанными на мелкие куски сливами. Залить простоквашей или сметаной, хорошо перемешать и посыпать корицей или лимонной цедрой.

> 50 г овсяных хлопьев, 250 г слив, 200 г простокваши (сметаны), молотая корица или натертая лимонная цедра.

Салат из слив. Сливы вымыть, удалить из них косточки, нарезать по длине на четвертинки, смешать с натертыми на

крупной терке яблоками. Перемешать фрукты и красиво разложить на тарелке. Полить медом и посыпать молотыми орехами и сухарями.

150 г слив, 50 г яблок, 30 г меда, 1 ст. ложка грецких орехов, крупно истолченные сухари.

Мюсли со сливами. Сливы нарезают на четвертинки, а яблоки натирают на крупной терке вместе с кожицей.

Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа 6 ст. ложками воды. Перед подачей на стол смешать с лимонным соком, медом и простоквашей. Посыпать толчеными орехами и изюмом, украсить кусочками сливы.

По 30 г овсяных хлопьев и изюма, 250 г слив, 50 г яблок, 4 ст. ложки молока или простокваши (сметаны), 30 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, пол-лимона.

Паста с творогом, листьями сливового дерева и чесноком. К размягченному сливочному маслу добавить протертый сыр, творог, промытые и нарубленные молодые листья сливового дерева, рубленый чеснок. Смесь взбить.

100 г сливочного масла, 50 г сыра, 3 ст. ложки нежирного творога, 2 ст. ложки рубленых листьев сливы, 4 зубчика чеснока.

Соус из сливового повидла. Размешать картофельную муку с молоком и повидлом, вскипятить, прибавить по вкусу сахар, толченую корицу и лимонную цедру. Вместо молока можно взять сливки.

100–150 г сливового повидла, 10 г муки картофельной, 3/4 стакана молока, 2 г корицы, лимонная цедра.

Самбук из слив. Сливы перебрать, тщательно промыть, разрезать пополам, удалить из них косточки, залить небольшим количеством горячей воды и варить в течение 10–15 минут. Сваренные сливы протереть, соединить с сахаром, охладить, добавить яичный белок и взбить его до образования пышной массы. Замоченный в воде желатин соединить с небольшим количеством воды и, непрерывно помешивая, нагреть до 45–50 °С, затем процедить, влить его тонкой струйкой во взбитую массу и быстро все перемешать. Приготовленную массу разлить в

формочки и охладить, полить ягодным сиропом.

600 г слив, 150 г сахара, 20 г желатина, 1 яйцо; отдельно для сиропа: 120 г клубники или малины, 100 г сахара, 100 мл воды.

Сок из слив готовится следующим образом. Спелые плоды сортируют, очищают, моют и удаляют из них косточки. Затем плоды прогревают при температуре 60–70 °С в течение 7–10 минут, после чего выжимают сок при помощи соковыжималки. Если соковыжималки нет, то плоды можно раздавить деревянным пестиком. Из двух слоев марли или другого аналогичного материала делают мешочек и помещают в него раздавленные сливы, мешочек вешают в прохладном месте, а под ним ставят чистую посуду для стекания сока. Время от времени мешочек отжимают для ускорения выделения сока. Можно также, завязав мешочек, положить его между двумя чистыми досками или плоскими тарелками. На верхнюю доску следует положить груз, а под нижнюю поставить миску, в которую будет стекать сок. Отжатый сок разливают в банки и пастеризуют, после чего банки закатывают крышками.

Компот из цельных слив. Сливы рассортировать по степени зрелости, очистить от плодоножек, удалить поврежденные, червивые и недозрелые плоды, помыть в холодной воде. Уложив в дуршлаг, опустить сливы в кипящую воду на 20–30 секунд, после чего немедленно остудить в холодной воде.

Пробланшированные сливы уложить в банки и залить кипящим сахарным сиропом (250 г сахара на 1 л воды). Залитые сиропом банки накрыть крышками, установить в кастрюлю с подогретой до 60 °С водой и стерилизовать: пол-литровые банки – 8–9 минут, литровые – 9–11 минут, а трехлитровые – 20 минут. После стерилизации банки немедленно закатать крышками и охладить.

Компот из слив половинками. Отобранные и очищенные сливы помыть, дать стечь воде, ножом разрезать по бороздке, удалить косточки и уложить половинки слив в подготовленные банки, залить кипящим сахарным сиропом (350 г сахара на 1 л воды), банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 60 °С водой и стерилизовать: пол-литровые банки – 9–10 минут, литровые – 10–12 минут, а трехлитровые – 25 минут. После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

Варенье из слив. Лучшие сорта для варенья – ренклод и венгерка. Первый – чаще варят с кожицей, а последние без нее. Косточки вынимают редко, причем вместо них вкладывают ядра абрикосов или очищенный сладкий миндаль.

Вариант 1. Спелые, крепкие сливы с кожицей, ошпаренные и выдержанные в кипятке 1 час, промыть в холодной воде, наколоть, залить холодным сиропом и оставить на 8 часов. Повторить все 2–3 раза, в третий раз варить до готовности.

1 кг слив, 5 стаканов сахара, 2–2,5 стакана воды.

Вариант 2. Подготовленные сливы с кожицей и без косточек варить в густом сиропе в 3–4 приема, причем каждый раз доводить до кипения, выдерживать 3–4 часа и в последний раз сварить до готовности, прибавив в конце 1 чайную ложку лимонной кислоты.

1 кг слив, 5 стаканов сахара, 2 стакана воды.

Сливовые слоеные пирожные. Из готового слоеного теста вырезать кружочки и запекать до золотистого цвета при 200 °С. Очистить от косточек и порезать на маленькие кусочки 6 слив и слегка обжарить в 85 г несоленого сливочного масла с 85 г сахара, пока сахар не растает. Распределить сливы на слоеных кружочках и посыпать хлопьями из миндальных орехов.

Суп из чернослива. Чернослив промыть, замочить в теплой воде, затем удалить из него косточки, мякоть разрезать на мелкие кусочки, залить кипятком, добавить сахар, довести все до кипения, заправить картофельным крахмалом, разведенным в воде, и вторично довести до кипения. Добавить сливки.

220 г чернослива, 60 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 850 мл воды, 60 г сливок.

Чернослив в сметане с орехами. Чернослив перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить горячей водой, нагреть до кипения, после чего закрыть крышкой и оставить до полного набухания. Из сваренного чернослива вынуть косточки, разложить его в вазочки, залить сметаной или сливками и посыпать измельченными орехами и сахарной пудрой.

300 г чернослива, 150 г сметаны или 200 г сливок, 100 г орехов, 125 г сахарной пудры.

Манный пудинг с черносливом. Просеянную манную крупу всыпать в кипящее молоко и, непрерывно помешивая, варить до загустения. Затем нагрев прекратить, положить в кашу сахар, предварительно сваренный до полуготовности в воде и мелко нарезанный чернослив, яичные желтки и хорошо размешать. В подготовленную массу ввести взбитые яичные белки, снова все

перемешать и разложить в смазанные маслом формы, после чего поставить на водяную баню и варить при слабом кипении в течение 20–25 минут.

150 г манной крупы, 250 г чернослива, 150 г сахара, 5 яиц, 600 мл молока, 30 г сливочного масла.

Молоко с черносливом. Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 1–2 минуты. Отвар процедить, у чернослива удалить косточки, положить опять в отвар, добавить сахар, ванилин, молоко, перемешать.

15 шт. чернослива, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан воды, 4 стакана пастеризованного молока, ванилин на кончике ножа.

Яблоня домашняя

Яблоки в натуральном и переработанном виде показаны как диетический продукт при расстройствах пищеварения, нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, при авитаминозах, острых и хронических энтероколитах, избыточном холестерине, при хронических запорах и при диарее, при ревматизме, мигрени, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, малокровии, а также как мочегонное средство. В свежем виде яблоки рекомендуются для профилактики атеросклероза, гипертонии и как вспомогательное средство при диабете (кислые сорта).

Кислые сорта яблок противопоказаны больным, страдающим гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока, а также больным с демпинг-синдромом и дискинезией желчевыделительных путей по гиперкинетическому типу, то есть нарушением двигательной функции желчных путей, обусловленным повышенным тонусом желчного пузыря и желчных протоков[2].

Сладкие сорта яблок противопоказаны больным с анацидным и гипоцидным гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне нулевой или пониженной кислотности желудочного сока, а также больным, страдающим спастическим колитом и дискинезией желчевыделительных путей по гипокинетическому типу.

Лечебные возможности этого природного продукта как общеукрепляющего средства трудно и переоценить, и перечислить. Яблоки обладают детоксицирующим, противовоспалительным, бактерицидным, кроветворным – стимулирующим гемопоэз (кроветворение), гипотензивным, антисклеротическим, вяжущим, слабительным, ветро-, моче-, соко- и желчегонным, отхаркивающим, потогонным, регулирующим обмен веществ, ранозаживляющим свойствами.

Среди фруктов яблоки – самый распространенный в бытовом питании продукт, который употребляют в течение всего года. Из яблок готовят варенья, повидла, джемы, пюре, всевозможные напитки, а также перерабатывают их на сок. Из яблок получаются прекрасные компоты. Обычный яблочный компот полезен при заболеваниях печени, почек и сердца, а приготовленный без добавления сахара включается в лечебный комплекс при сахарном диабете и ожирении.

Этот фрукт входит в состав очень многих кулинарных

рецептов. Употребляют также моченые, печеные и маринованные яблоки.

Бутерброды с яблоками. Поджаренные круглые ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить отваренные в сахарном сиропе или слегка обжаренные в сливочном масле кружочки яблок без сердцевины, в середину их (на место сердцевины) чайной ложкой положить какой-либо цветной джем или желе. Вместо сливочного масла можно употреблять шоколадное. Такие бутерброды очень вкусны с чаем или кофе.

Бутерброды с яблоками и сыром. Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на средней терке, добавить сметану и специи. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить тюльпанчиками из моркови и зеленью.

200 г яблок, 100 г сыра, сметана, соль, сахар по вкусу, морковь, зелень.

Бутерброд с яблоками и крапивой. Размягченное сливочное масло перемешать с листьями крапивы, добавить натертое на крупной терке яблоко. Смесь взбить, уложить на ломтики хлеба и украсить веточками петрушки.

2 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 ст. ложка рубленых молодых листьев крапивы, 2 веточки петрушки.

Яблочная паста с хреном и морковью. Нарезать ломтиками лук, молодую морковь и очищенные от кожуры яблоки потушить в горячем жире. Затем влить немного горячей воды, лимонный сок, всыпать сахарный песок, соль и добавить измельченный на терке хрен. Полученную массу намазать на ломтики белого хлеба и посыпать зеленью петрушки.

200 г яблок, 100 г моркови, 50 г маргарина, соль, хрен, зелень петрушки, лимонный сок, сахарный песок.

Яблочный паштет. Натертые на крупной терке яблоки выложить на хлопья, добавить часть смолотых орехов и размешать. Выложить в тарелку, пригладить ложкой и посыпать остальными орехами. Можно добавить 1 ст. ложку меда и сок пол-лимона.

По 50 г овсяных или пшеничных хлопьев и грецких орехов, 150 г яблок.

Салат из яблок. Вымытые яблоки натереть на крупной терке, морковь – на мелкой. Лук мелко нарезать. Выложить в салатницу яблоки с морковью и залить сметанным соусом. Посыпать зеленым луком. На вкус салат должен быть кисло-сладким.

Салат из яблок с орехами. Очищенные от кожуры и вымытые яблоки нарезать брусочками, смочить их в кислом соке, чтобы яблоки не потемнели, добавить измельченные орехи, вымытый и обсушенный изюм, смесь сметаны со сливками. Все легко перемешать и посыпать измельченными орехами. Украсить фруктами или ягодами.

4 яблока, 1/2 стакана очищенных орехов, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки клюквенного сока или сока из красной смородины, 1/3 стакана сметаны, 1/2 стакана сливок.

Салат из яблок с орехами и сыром. Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной овощной терке и заправить взбитыми сливками. Выложить в салатницу и посыпать измельченными орехами.

500 г яблок, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка хрена, 1/2 стакана сливок, сахар, соль.

Салат из яблок, сельдерея и помидоров. Сельдерей сварить, очистить от кожуры и мелко нарезать. Так же мелко нарезать очищенные от кожуры яблоки, помидоры, луковицу. Приготовить маринад из воды, томатного и лимонного соков (или уксуса) и заправить им подготовленный салат.

200 г яблок, 2 помидора, 1 головка лука репчатого, сельдерей, лимонный сок, соль, сахарный песок, томатный сок.

Салат из яблок, сельдерея и творога. Нарезать тонкими дольками яблоки, перемешать с измельченным на терке корнем сельдерея и полить лимонным соком. Творог взбить с молоком и майонезом, полить салат и посыпать орехами.

300 г яблок, 1 корень сельдерея, 100 г творога, 1/2 стакана молока, майонез, лимонный сок, орехи.

Салат из яблок. Нарезанные яблоки смешать с

измельченным луком и мелко натертым хреном. Размешать салат и залить простоквашей, взбитой в однородную массу и заправленной измельченной зеленью.

150 г яблок, 20 г репчатого лука, 20 г хрена, 50 г простокваши, зелень укропа, петрушки, эстрагона.

Салат из яблок и огурцов. К нарезанным мелкими кубиками (вместе с кожицей) огурцам добавить натертые яблоки. Размешать салат и заправить простоквашей или сметаной, перед этим хорошо взбитой и смешанной с мелко порубленной зеленью.

100 г яблок, 60 г огурцов, 20 г репчатого лука, 50 г простокваши или сметаны, зелень укропа и петрушки.

Суп из яблок холодный. Яблоки очистить и нашинковать. Добавить измельченный лимон, залить кипятком, варить до размягчения, пропустить через мясорубку, развести смесью молока и муки и довести до кипения. Добавить лимонную кислоту, гвоздику, вино, заправить солью, сахарным песком, сметаной и охладить. Подают холодным.

100 г яблок, 15 г лимона, 150 г воды, 100 г молока, пшеничная мука, лимонная кислота, гвоздика, 20 г белого сухого вина, сахарный песок, сметана, соль.

Суп из овсяных хлопьев и яблок. Овсяные хлопья залить 150 г воды. Через 2 часа положить натертые яблоки, мед, влить растительное масло и лимонный сок по вкусу. Подавать суп, посыпав мелко натертой лимонной цедрой.

20 г овсяных хлопьев, 100 г яблок, 1/2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка растительного масла, лимон.

Суп из яблок с рисом и листьями малины. Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа. Замоченный рис, не сливая воды, довести до кипения, варить 2–3 минуты, добавить нарезанные ломтиками яблоки, снова довести до кипения и охладить. Положить по вкусу мед, лимонную кислоту, соль. Листья малины промыть, мелко нарубить, высыпать в тарелку и залить холодным супом.

3 яблока, 1/4 стакана риса, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, мед, лимонная кислота по вкусу, соль.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками. Отдельно сваренную овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей водой, добавить масло, цедру лимона, сахар, ошпаренный изюм и прокипятить. Подавать с гренками.

✍ 2–3 стакана овсяной крупы, 3 яблока, 2 ст. ложки сахара, по 2 ст. ложки изюма и топленого масла, цедра половины лимона, специи.

Щи из свежей капусты с яблоками. Сварить мясной бульон. Капусту нашинковать, картофель, морковь, помидоры нарезать дольками, лук репчатый – полукольцами. В кипящий бульон положить капусту, затем картофель. За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь, репчатый лук и свежие помидоры. За 3–5 минут до конца варки положить нарезанные дольками яблоки, очищенные от кожуры и семян, добавить перец, лавровый лист, соль. При подаче на стол щи заправить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью.

✍ 250 г говядины с костью, 250 г свежей капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 1 помидор, жир свиной, сметана, перец, лавровый лист, зелень, соль.

Яблочная пена. Вымытые яблоки запекать в духовке до мягкости, протереть через дуршлаг, добавить горчицу, хрен, сахар, соль (на кончике ножа) и взбить до пены. Затем осторожно замешать хорошо взбитые сливки. Выложить в салатницу и подавать к рыбе.

✍ 500 г яблок, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка хрена, 1/2 стакана сливок, сахар, Соль.

Соус из сухих яблок со свеклой. Сухие яблоки промыть, замочить на 1–2 часа в холодной воде, затем вынуть, воду процедить через марлю. Замоченные яблоки пропустить через мясорубку вместе с очищенной свеклой, добавить воду, в которой замачивались яблоки, соль, лимонную кислоту. Соус довести до кипения, посуду закрыть крышкой и настаивать без нагревания 20–25 минут.

✍ 1/2 стакана сухих яблок, 1 свекла, 2 стакана воды, соль, лимонная кислота.

Крем из сметаны и яблок. Сметану взбить с желтком, медом

и ванилином в однородный крем. Добавить натертые на крупной терке яблоки и орехи. Выложить крем в десертные вазочки и украсить взбитым с сахаром в пену яичным белком и вишнями из варенья. По желанию взбитый белок можно смешать с кремом из сметаны.

150 г яблок, 150 г сметаны, по 1 ст. ложке меда и сахара, 1 яйцо, 4–5 грецких орехов, 1 г ванильного порошка, вишневое варенье.

Творожно-яблочный крем. Яблоки натереть на мелкой терке и размешать с мелко натертой лимонной цедрой и соком лимона, корицей, творогом и взбитым в густую пену белком. Помешивая, постепенно ввести мед. Хорошо взбить крем миксером. Перед подачей на стол посыпать толчеными орехами.

250 г яблок, 60 г меда, 25 г грецких орехов, пол-лимона, молотая корица, 100 г творога, 1 яичный белок.

Яблоки печеные с брусникой. Из свежих яблок удалить сердцевину, отверстие заполнить брусникой, смешанной с сахаром, и запечь в духовке на противне. Чтобы яблоки не лопались, на противень подлить воды. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Вместо брусники можно использовать сухофрукты или повидло.

4 яблока, 1/2 стакана брусники, 1/4 стакана сахарного песка, сахарная пудра.

Яблоки к сосискам. Очистить от кожуры яблоко и порезать на небольшие брусочки, растопить кусочек масла и обжарить куски яблока до золотистого цвета со всех сторон. Подавать с сосисками и картофельным пюре.

Яблоки на тосте. Обжарить куски яблока в сливочном масле до золотистого цвета, добавить щепотку сахара и нагревать до карамелизации. Взбить 2 яйца с 1 ст. ложкой молока, окунать туда куски булки и обжаривать в масле до корочки. Подавать с яблоками.

Яблоки со сливками и орехами. Очистить от кожуры яблоки, разрезать пополам, удалить сердцевину, сварить в воде, подкисленной лимонной кислотой, до готовности и охладить. Взбить сливки или сметану, заправить сахарной пудрой с добавлением мелко нарезанных и поджаренных орехов. Охлажденные яблоки разложить в вазочки, залить взбитыми

сливками или сметаной, посыпать мелко нарезанными поджаренными орехами.

1–2 яблока, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 3–4 грецких ореха.

Яблоки, фаршированные морковью. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и часть мякоти, бланшировать, разрезать пополам и сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить, натереть на мелкой терке и перемешать с остальными продуктами. Наполнить яблоки подготовленной морковью, добавить мед и уложить их горкой. Блюдо украсить надрезанными и перекрученными ломтиками огурца и зеленью, полить маслом.

3–4 яблока, 200 г моркови, растительное масло, мед, огурцы соленые, лимон, перец, зелень.

Яблочное пюре. Очистить и порезать на брусочки яблоки. Положить их в кастрюлю со сливочным маслом, сахаром и несколькими каплями лимонного сока. Варить на медленном огне, пока яблоки не разварятся. Добавить сахар по необходимости.

3 яблока, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, лимонный сок.

Яблочное пюре со взбитыми сливками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, посыпать сахарным песком, запечь в духовке, протереть через дуршлаг, охладить и выложить на тарелку. Сверху осторожно разместить взбитые венчиком сливки.

2 яблока, 40 г сахарного песка, 1 стакан сливок.

Овсяные хлопья с яблоками. Замоченные стаканом воды овсяные хлопья смешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками. Залить простоквашей или сметаной, подслащенной медом и заправленной натертой лимонной цедрой. Украсить тонкими дольками лимона. Сразу же подавать на стол.

50 г овсяных хлопьев, 200 г яблок, 200 г простокваши или сметаны, 1 ст. ложка меда, пол-лимона.

Манная каша с яблоками. В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль и, помешивая, варить 8–10 минут. Затем

положить масло и измельченные на мелкой терке яблоки. Перед подачей на стол кашу посыпать корицей и сахарным песком.

250 г яблок, 100 г манной крупы, 1 л молока, 25 г сливочного масла, сахарный песок, соль, корица.

Рисовая каша с яблоками. Замоченный рис залить горячей соленой водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки без кожицы и семян. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, варить на медленном огне 10–12 минут. Подавать кашу горячей.

5 яблок, 1 стакан риса, 4 ст. ложки сливочного масла, корица на кончике ножа, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки изюма, соль.

Рисовый пудинг с яблоками. Очищенные яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Яблочную кожицу и семенную коробку залить водой, проварить 4–5 минут, отвар процедить. Замоченный рис сварить в яблочном отваре, добавить сахар, соль. Когда рис будет готов, положить масло и яйца, перемешать. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить половину риса, затем яблоки, а сверху – оставшийся рис. Запечь в духовке до появления румяной корочки. Пудинг подавать в горячем виде.

1/2 стакана риса, 3 стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 4 средних яблока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сухарей, соль.

Мусс из яблок. Яблоки промыть, удалить сердцевину, поместить в посуду с водой и варить до размягчения, затем вместе с отваром протереть. Яблочное пюре или яблочный соус развести горячей кипяченой водой, добавить сахар, ввести замоченный желатин, охладить и взбивать до образования густой однородной пены. Полученную массу разложить в формочки и охладить.

Желе из натурального яблочного сока. В кипящую воду добавить сахар и предварительно замоченный желатин, все хорошо размешать и охладить. В раствор влить яблочный сок, процедить его, разлить в формочки и охладить.

400 мл натурального яблочного сока, 165 г сахара, 40 г желатина, 1 г лимонной кислоты, 600 мл воды.

Омлет с яблоками. Нашинкованные яблоки и подорожник

добавить в смесь яиц и молока, осторожно перемешать, уложить в форму, смазанную маслом, и запекать 15–20 минут. Подавать в горячем виде, предварительно переложив на подогретое блюдо и полив сверху растопленным сливочным маслом.

3 яйца, 1 яблоко, 1 ст. ложка нарубленных листьев подорожника, масло, 1 /4 стакана молока, соль по вкусу.

Яблоки в тесте. Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и семена и нарезать кружочками. Для приготовления теста желтки яиц соединить с сахаром, солью, сметаной и мукой. При размешивании добавить молоко и белки. Кружочки яблок наколоть вилкой, погрузить в тесто и быстро перенести во фритюр. При подаче на стол яблоки уложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сладкий соус.

100 г яблок, 20 г муки, 1/2 яйца, 20 г молока, сметана, сахарный песок, соль, жир кулинарный, сахарная пудра.

Фарш для блинчиков из яблок. Яблоки натереть на крупной терке, добавить сахар, ванилин, сок лимона, перемешать, прогреть до кипения, охладить.

10 яблок, 1/2 стакана сахара, 1 лимон, ванилин.

Фруктовый крем. Яблоки без семян натереть на крупной терке, добавить натертую морковь, сахар, довести смесь до кипения, охладить. Использовать для заполнения заварных булочек.

2 яблока, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара.

Начинка для пирожков из риса, яблок и изюма. Отварить в соленой воде рассыпчатый рис и охладить. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с изюмом, отварным рисом, медом, перемешать, посолить.

 2 ст. ложки риса, 3 яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда, соль.

Оладьи с яблоками. Приготовить тесто. В конце замеса ввести натертые на крупной терке яблоки с кожицей без семян, дать выстояться. Жарить оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом.

✍ 1 стакан муки, 1 стакан воды, 5 яблок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Лепешки из яблок. Замесить тесто и поставить на 1 час в холодное место. Затем раскатать лист толщиной 0,5 см и вырезать стаканом кружочки. На один кружок положить ломтик яблока толщиной 0,5 см, в центре сделать отверстие, положить мармелад и накрыть вторым кружком, хорошо защипывая края. Лепешку смазать взбитым яйцом, положить на смазанный жиром противень и выпекать при умеренной температуре. Готовые лепешки обсыпать сахарной пудрой или облить сахарной глазурью. На стол подают как горячими, так и холодными. Для приготовления сахарной глазури в сахарную пудру влить немного горячей воды, лимонный сок и перемешать, чтобы получилась жидкая кашица.

✍ 250 г муки, 125 г маргарина, 70 г сахарного песка, 1 яйцо, пол-лимона, яблоки, мармелад, соль, ванильный сахар.

Десерт с яблоками и сметаной. Яблоки натереть на крупной терке вместе с кожицей. Добавить мед и корицу, размешать. Распределить по четырем десертным тарелкам и кулинарным шприцем украсить сверху сметаной. Блюдо подается охлажденным.

✍ 300 г яблок, 125 г сметаны, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка молотой корицы.

Варенье из яблок. Промытые, очищенные, без сердцевины яблоки, нарезанные дольками, бланшировать в кипящей воде 3–8 минут и, чтобы не разварились, остудить водой. В сваренный сахарный сироп положить подготовленные яблоки и варить на слабом огне в один прием, добавляя в конце варки пол чайной ложки лимонной кислоты на 1 кг яблок. Готовность варенья определить пробной каплей сиропа, которая держится на блюдечке «пуговкой», т. е. не расплывается.

Варенье горячим быстро перелить в стерилизованные стеклянные банки и закатать крышками.

Или: Подготовленные яблоки залить горячим сиропом, выдержать 3–4 часа, затем варить в 3–4 приема, причем каждый раз кипятить по 5–7 минут и выдерживать по 6–8 часов.

✍ 1 кг яблок, 4–5 стаканов сахара, 1,5 стакана

воды.

Варенье из райских яблочек. Целые, с кожицей, коротко обрезанными плодоножками, удаленными чашелистиками яблочки наколоть, обварить крутым кипятком, выдержать под крышкой 5–7 минут и остудить холодной кипяченой водой. Неспелые, твердые яблоки, также размягченные и охлажденные в воде, варить в жидком сиропе до готовности, прозрачности. Слить сироп, уварить до густоты, остудить, снова залить им плоды и настаивать 6–8 ч. Подваривание и выдержку можно повторять 2–3 раза. Далее готовить, как варенье из яблок.

Или: Яблочки бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, выдержать в жидком сиропе 4–5 дней, причем ежедневно доводить до кипения по одному разу. Готовность варенья определяется прозрачностью яблок и густотой тянущегося между пальцами тонкой нитью сиропа.

1 кг яблок, 4–5 стаканов сахара, 1,5 стакана воды.

Компот из яблок. Яблоки промыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и залить небольшим количеством воды, подкисленной лимонной кислотой. Кожицу и сердцевину от яблок поместить в отдельную посуду, залить горячей водой, добавить к ним корицу и кипятить в течение 10–12 минут. Полученный при этом отвар процедить через сито или марлю, добавить сахар, хорошо размешать, положить в него дольки яблок и варить при слабом кипении в течение 6–8 минут.

Сушеные яблоки промыть, залить горячей водой, добавить к ним сахар и варить при слабом кипении до размягчения.

Для ароматизации в готовый компот можно положить немного цедры лимона или апельсина.

450 г свежих или 100 г сушеных яблок, 150 г сахара, 5 г цедры лимона или апельсина, корица, 1 г лимонной кислоты.

Кисель из яблок. Свежие яблоки тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, залить горячей водой и варить в течение 15–20 минут. Сушеные яблоки промыть, замочить в горячей воде на два часа, после чего варить 30 минут.

Когда яблоки разварятся, жидкую часть отвара слить через частое сито в другую посуду, добавив лимонную кислоту, а вареные яблоки протереть. Полученное яблочное пюре соединить с жидким отваром, всыпать в смесь сахар, размешать и довести до

кипения, после чего снять с огня, ввести разведенный четырехкратным количеством воды крахмал, быстро размешать, довести до кипения, разлить в порционную посуду и охладить.

320 г свежих или 100 г сушеных яблок, 120 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 40 г картофельного крахмала.

Напиток из яблок. Яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину. Очистки яблок залить кипящей водой, проварить 8–10 минут. Отвар процедить, положить кусочки яблок. В полученный напиток можно добавить 2 ст. ложки промытого изюма.

Яблочный пунш. Положить в воду пряности, сахарный песок, довести до кипения, процедить, влить яблочный сок и еще раз прокипятить. На стол подавать горячим с тонким ломтиком лимона.

750 г яблочного сока, 250 г воды, 150 г сахарного песка, лимон, гвоздика, корица.

Яблочный чай. Сухую яблочную кожуру залить кипящей водой, закрыть крышкой, поставить в теплое место и дать настояться 5–10 минут.

1 /2 стакана яблочной кожуры, 1 /2 л воды.

Яблочный коктейль с кефиром. Кефир с сахарным песком хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать на стол.

100 г яблок, 2 стакана кефира, сахарный песок по вкусу.

Кефир с яблоками и черносливом. Кожицу и сердцевину яблок залить водой, проварить 6–7 минут, процедить. В отвар положить промытый чернослив, проварить 5 минут, дать настояться 30 минут. Чернослив вынуть, отвар процедить, смешать с кефиром, опустить в него дольки яблок, чернослив без косточек.

2 стакана кефира, 1/2 стакана воды, 1 яблоко, 2 ст. ложки чернослива.

Квас из свежих яблок или груш. Ломтики свежих яблок или

груш (без семенных коробочек) полностью залить кипятком, остудить до температуры парного молока, добавить ломтик черного хлеба и выдержать при комнатной температуре 2–3 суток до закисания. Хлеб удалить, всыпать изюм, плотно закрыть посуду, поставить в холодильник или погреб на 20 дней. Процедить, перелить в бутылки и хранить в погребе или прохладном месте.

1,5 кг яблок, 3 л кипятка, ломтик черного хлеба, 2 ст. ложки изюма.

Овощи в дачной лечебной кулинарии

Капуста огородная

В настоящее время показаниями к применению капусты белокочанной в дачной лечебной кулинарии являются гастриты с пониженной секреторной функцией соляной кислоты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности желудка, заболевания печени и желчного пузыря, дискинезия желчевыводящих путей, дисбактериоз, ферментопатия, спастический колит, геморрой. Положительный терапевтический эффект достигается при гипо- и авитаминозах, избыточном весе и сильном ожирении, бронхолегочных процессах, атеросклерозе, поражении сердца и сосудов, подагре, желчнокаменной болезни, кровотечениях, воспалительных и травматических повреждениях кожи.

Противопоказаниями к употреблению капусты являются гастрит с повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотообразующей функции желудка, а также склонность к метеоризму, что обычно бывает при хронических колитах.

Панкреатит также часто является противопоказанием к приему свежей капусты, особенно сортов с высоким содержанием сахара.

Цветная капуста не рекомендуется больным подагрой, из-за того что в ней содержится значительное количество пуриновых соединений.

Капуста белокочанная (свежая) содержит витамин С, обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным (репаративным), желчегонным, мочегонным, легким слабительным и отхаркивающим действиями. Она стимулирует секреторную функцию желудка, печени и поджелудочной железы, регулирует различные виды обмена веществ в организме.

Капусту используют для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Поскольку при квашении в капусте сохраняется значительное количество аскорбиновой кислоты, кислую капусту используют для профилактики гиповитаминоза С. Употребляют капусту и в качестве послабляющего средства при привычных запорах. Имеются данные о противокашлевом и отхаркивающем свойствах свежего сока капусты, а также о благотворном его воздействии при холециститах.

Как и многие овощи, капуста наиболее полезна в натуральном, сыром виде. Хорошо подходят к капустным салатам

соусы и приправы на растительном масле, причем нужны они не только для улучшения вкуса. Установлено, что растительное масло обволакивает нарезанные овощи тонкой жировой пленкой, предохраняя таким образом витамины от разрушающего действия кислорода. Поскольку кочерыжка содержит много питательных веществ, ее также следует шинковать при приготовлении салатов.

Все салаты из свежей капусты, как, впрочем, из любых других сырых овощей, готовят непосредственно перед подачей на стол, поскольку овощи, которые долго лежат нарезанными и тем более на свету, теряют лечебную, профилактическую, питательную ценность и вкусовые качества.

В обычном питании капуста употребляется очень широко и практически круглый год. Разнообразны формы ее кулинарной обработки: супы, борщи, салаты, гарниры, пирожки и пироги с капустой, капуста квашеная, рассол.

Для горячих мясных и рыбных диетических блюд гарниры из капусты готовят отварные или тушеные.

При гастритах с недостаточной секрецией и пониженной кислотностью желудочного сока, хронических заболеваниях кишечника (колитах) к блюдам из нежирного мяса (говядины, мясной и обрезной свинины, телятины, курицы, индейки, кролика), к диетическим сосискам и языку, к блюдам из рубленого мяса, из нежирной рыбы (судак, щука, лещ, навага, камбала, морской и речной окунь и др.). вареным, тушеным, запеченным, жареным (но без панировки в муке или в сухарях) готовят капусту, тушенную в молоке; котлеты капустные с яблоками; оладьи капустные; капусту цветную отварную; капусту цветную, запеченную в молочном соусе; пюре из цветной капусты.

При заболеваниях печени, желчного пузыря, желчных путей к мясным и рыбным блюдам (мясо и рыба нежирные, в вареном или запеченном после отваривания виде) в качестве гарнира готовят капусту отварную; капусту, тушенную в молоке с морковью; капусту, тушенную с черносливом; капусту, тушенную в молоке; капусту, тушенную в сметане; капусту, тушенную с яблоками.

При заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме к блюдам из нежирных мяса и рыбы в вареном, запеченном или обжаренном (после отваривания) виде в качестве гарнира подают капусту отварную; капусту, тушенную в томатном соусе (в молоке с морковью, с черносливом, в молоке, в сметане, с яблоками).

При тучности к вареным, тушеным и запеченным блюдам из нежирного мяса и рыбы (мясо, отваренное до полуготовности, допускается обжаривать затем до полной готовности) в качестве гарнира готовят: капусту отварную, тушенную в молоке (сметане,

томатном соусе, в молоке с морковью, с черносливом, с яблоками).

При сахарном диабете к нежирным мясным или рыбным блюдам в вареном или запеченном (после отваривания) виде готовят капусту отварную; капусту, тушенную в сметане с яблоками.

Традиционное русское блюдо – квашеная капуста. По классическому рецепту для приготовления квашеной капусты на 10 кг капусты кладут 200 г соли, 50 г сахарного песка и 200 г моркови. И наверное, у каждой хозяйки есть свои секреты, свои добавки, придающие своеобразие этому блюду (яблоки, тмин, свекла, клюква, брусника и др.).

Для быстрой закваски капусты применяют уксус. По одному из рецептов смесь из 3 кг свежей капусты, 3–4 морковок, 3–4 головок чеснока шинкуют и заливают кипящим маринадом: 1 л воды, 200 г сахарного песку, 200 г подсолнечного масла, 150 г столового уксуса, 3 ст. ложки соли. Оставляют на сутки при комнатной температуре, затем держат в холодильнике. Салат готов к употреблению через сутки.

Такой салат, правда, крайне противопоказан людям с гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Салат из квашеной капусты. Капусту полить растительным маслом и смешать с резаным репчатым луком. К салату можно добавить яблоки, морковь, сельдерей, свеклу, вареный картофель и грибы.

Или: свежую или квашеную капусту припустить и добавить вареные овощи, нарезанные тонкими ломтиками – картофель, тыкву и помидоры. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Смешанный летний салат. Овощи очистить и нарезать: капусту и перец тонкой соломкой, помидоры – дольками, морковь натереть на крупной терке. Все вместе перемешать. Заправить салат мелко нарубленной зеленью сельдерея и петрушки, лимонным или другим кислым соком, полить растительным маслом. Украсить кусочками помидоров и листьями петрушки.

По 50 г капусты, сладкого стручкового перца, моркови, помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный или другой кислый сок, зелень сельдерея и петрушки.

Салат из свежей капусты со свежими огурцами. Капусту и огурцы нарезать соломкой, добавить соус и горчицу по вкусу. Все перемешать и выложить в салатницу. Посыпать измельченным

укропом.

300 г капусты, 2 огурца, 1 ст. ложка укропа, 2–3 ст. ложки соуса из растительного масла и уксуса, горчица.

Салат из свежей капусты с помидорами. Нарезать кочанную капусту соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук-порей, заправить соусом из растительного масла и хорошо перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью и колечками лука-порея, которые перед этим обвалять в порошке паприки.

200 г капусты, 3 помидора, 1 яблоко, 1 лук-порей, 1/2 стакана соуса из растительного масла и уксуса, зелень, соль, сахар.

Салат из свежей капусты с фруктами. Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Добавить натертые морковь, яблоки, вымытый изюм, сливы, нарубленный зеленый лук и заправить майонезом, к которому добавлен кефир. Хорошо перемешать и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

300 г капусты, 50 г моркови, 100 г яблок, 50 г слив, 25 г изюма, 10 г зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки кефира, соль, сахар, уксус.

Салат из белокочанной капусты с листьями одуванчика. Белокочанную капусту и молодые листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно, взбивая смесь, влить растительное масло. Нарезанные капусту и листья одуванчика уложить в салатник, украсить дольками вареного яйца, полить чесночной заправкой и посыпать укропом.

200 г белокочанной капусты, 10 молодых листьев одуванчика, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 ч. ложки горчицы, 1 яйцо, рубленый укроп.

Салат из тушеной свежей капусты. Мелко нарезанный репчатый лук (или лук-порей) обжарить в растительном масле, добавить нарезанную соломкой капусту, натертые сельдерей и петрушку и тушить до полумягкости. Затем добавить ломтики

яблок, томатное пюре (или ломтики свежего помидора), растертый тмин, соль, сахар и тушить до готовности. Подавать к мясу.

200 г свежей капусты, 15 г сельдерея, 10 г петрушки, 50 г кислых яблок, репчатый лук, растительное масло, томатное пюре, соль, сахар, тмин.

Салат из капустных кочерыжек. Поскольку капустные кочерыжки более всех остальных частей кочана накапливают нитраты, их сейчас часто рекомендуют не употреблять в пищу. Но в этом-то и прелесть нашей дачной фитокулинарии, что капуста, выращенная своими руками, экологически безопасна и посему вкусную хрустящую кочерыжку можно смело есть. Для салата неочищенные кочерыжки промыть, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, яйца, соль, воду. Смесь довести до кипения, охладить. Салат можно подавать с зеленым луком, сметаной.

5 капустных кочерыжек, 1 яйцо, растительное масло, 1 стакан воды, соль.

Овсяные хлопья с капустой и весенними овощами. Капусту нарезать узкой соломкой вместе с кочерыжкой и наружными листьями, картофель – мелкими кубиками с ребром 5–6 мм, а зеленый чеснок и петрушку – мелко порубить. Простоквашу взбить в однородную массу, смешать с лимонным соком и залить этой массой овощи. Самыми последними положить замоченные предварительно овсяные хлопья. Размешать смесь и подавать, украсив веточками петрушки.

50 г овсяных хлопьев, по 100 г капусты и молодого картофеля, по пучку зеленого чеснока с пером и петрушки, 200 г простокваши или сметаны, пол-лимона.

Бульон с фрикадельками и капустой. Перловую крупу промыть, замочить в холодной воде на 2–3 часа и, не сливая воду, пропустить 2–3 раза через мясорубку вместе с мясом и капустой. Добавить соль, массу тщательно вымешать и разделать в виде шариков. Приготовить мясной или костный бульон. Фрикадельки сварить в подготовленном бульоне и подавать с зеленью.

150 г мяса, 1 ст. ложка крупы перловой, 3 листика капусты, зелень, соль, 1 л мясного бульона.

Суп из капусты. Сварить мелко нашинкованную свежую капусту, положить жир, перец, соль и заправить жареным репчатым или зеленым луком с мелко нашинкованной морковью, помидорами или томатом-пастой.

Или: сварить до полуготовности свежий картофель, нарезанный кубиками, заправить суп так же, как указано выше.

Суп из капусты с крупой. Крупу засыпают в горячую воду и варят почти до готовности, затем добавляют капусту и доваривают. Заправляют так же, как указано выше.

Суп с белокочанной капустой и свежими огурцами. В кипящую воду опустить нарезанные соломкой капусту, морковь, луковицу, а также соль, перец, довести до кипения, охладить, добавить кефир. Перед подачей положить в тарелку нарезанные соломкой свежие огурцы, рубленую зелень укропа. Заправить сметаной.

0,5 а кефира, 1 а воды, 4 свежих огурца, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, сметана, рубленая зелень укропа, соль, перец.

Солянка из сборных овощей. Капусту очистить, промыть, нашинковать, сложить в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности. Лук, морковь и белые коренья мелко нашинковать, потушить с маслом до полуготовности, добавить томат и тушить до готовности. Тушеные овощи выложить в смазанную маслом сковороду, разровнять, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

1 кочан капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 25 г сыра, 2 головки лука репчатого, 1 стакан овощного отвара, 1 ст. ложка томата-пюре, сливочное масло, сметана, соль.

Капуста, тушенная в молоке. Подготовленную капусту тонко нашинковать и тушить с молоком и сливочным маслом. В тушеную капусту добавить молочный или сметанный соус, сваренные вкрутую рубленые яйца, все смешать и довести до кипения. Можно за 10–15 минут до окончания тушения добавить немного тмина.

На капусту в тарелке кладут кусочек масла и посыпают зеленью петрушки или укропа.

500 г капусты белокочанной, 30 мл молока, 1 яйцо, 50 г молочного или сметанного соуса, сливочное масло, соль, зелень петрушки или укропа.

Капуста, тушенная с творогом. Тонко нашинкованную белокочанную капусту залить горячей водой, добавить растопленное масло и тушить до готовности. Перед окончанием тушения ввести в нее сахар, соль, протертый или пропущенный через мясорубку жирный творог. Затем все тщательно размешать и довести до кипения, но не кипятить, так как творог от кипячения и длительного хранения в горячей капусте становится крупчатым, что ухудшает внешний вид блюда. Лучше творог смешивать с капустой непосредственно перед подачей на стол. Приготовленное блюдо поливают сметаной и посыпают зеленью петрушки или укропа.

400 г капусты белокочанной, сахар, 40 мл воды, 200 г творога, соль, сметана, масло сливочное, зелень петрушки или укропа.

Котлеты капустные. Белокочанную капусту тонко нашинковать и тушить с молоком и сливочным маслом до готовности, затем добавить манную крупу, смешать и, не прекращая помешивания, продолжить нагрев еще в течение 12–15 минут. Полученную массу немного охладить, добавить к ней яйца и все перемешать, затем разделать на котлеты, обвалять их в сухарях или в муке и жарить или запекать на смазанном маслом противне или на сковороде (перед запеканием котлеты смазывают сметаной и сбрызгивают растопленным маслом). Готовые котлеты подают со сметаной.

400 г капусты, 70 мл молока, 40 г манной крупы, 1 яйцо, 20 г пшеничной муки или сухарей, масло сливочное, соль, сметана.

Шницель из свежей капусты. Очистить кочан капусты, отделить листья от кочерыжки, отварить в соленой воде. Откинуть их на сито, чтобы стекла вода, сложить слоями (как конверт), обвалять в панировочных сухарях или пшеничной муке, затем во взбитом яйце, к которому добавлен рубленый укроп. Обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Подавать горячим как гарнир к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо со сметанным соусом, к которому добавлено томатное пюре.

500 г капусты, сливочное масло, 1 яйцо, панировочные сухари, укроп.

Голубцы с овощами и рисом. Подготовленный репчатый лук мелко нарубить, ошпарить кипятком. Морковь, белые

коренья, тыкву или кабачки нарезать кубиками, смешать с луком и тушить с маслом в течение 15–20 минут. Тушеные овощи с рассыпчатым, предварительно отваренным рисом и яйцами использовать в качестве фарша. Кочаны белокочанной капусты (после удаления кочерыжки) варить до полуготовности. Затем, слегка охладив, разобрать их на отдельные целые листья, срезать утолщенные стебли или отбить.

На капустные листья положить приготовленный фарш и свернуть их в виде квадратов или колбасок. Сформованные изделия положить на смазанный маслом противень, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в течение 10–15 минут в духовке. После этого залить голубцы сметанным соусом и продолжить запекание еще примерно 30–40 минут. При подаче голубцы поливают соусом и посыпают зеленью.

Приготовление сметанного соуса: муку залить сметаной, тщательно перемешать, чтобы не было комков, посолить, поперчить и проварить 1–2 минуты.

400 г капусты, 150 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 30 г тыквы или кабачков, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, масло сливочное, 100 г риса, соль, 900 г сметанного соуса.

Пельмени ленивые из говядины или свинины с овощами. Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком, морковью и белокочанной капустой (кочерыжку не удалять). Добавить соль, яйцо, перец, муку, все перемешать и снова пропустить через мясорубку. Подготовленный фарш поставить в холодильник на 30–40 минут, затем небольшими комочками, как клецки, опустить в кипящий бульон или овощной отвар на 5–6 минут. Настаивать при закрытой крышке 10–15 минут. Подавать с бульоном или отваром, добавив сметану, сливочное масло.

200 г говядины (котлетное мясо) или свинины, 1/4 часть капусты белокочанной, 3 моркови, 2 яйца, перец черный молотый, 2 ст. ложки муки пшеничной, 2 головки лука репчатого, 1 л бульона, соль.

Фарш для блинчиков из белокочанной капусты с яйцом и подорожником. Белокочанную капусту промыть, нашинковать соломкой. Молодые листья подорожника тщательно промыть, нарезать соломкой, добавить сырые яйца, соль. Массу прогреть так, чтобы яйцо только свернулось, охладить и смешать с капустой.

1 стакан рубленой капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, соль.

Оладьи капустные. Подготовленную капусту мелко нарубить и тушить с кипяченым молоком и маслом. Когда капуста станет мягкой, добавить к ней манную крупу, перемешать и варить до загустения. Полученную массу немного охладить и смешать с яичными желтками и взбитыми белками. Из приготовленной смеси при помощи ложки сформовать оладьи, положить на хорошо разогретую сковороду с растопленным топленым маслом и жарить до готовности. Готовые оладьи подают со сметаной.

500 г капусты белокочанной, 1/2 стакана молока, 30 г манной крупы, 1 яйцо, сливочное топленое масло, соль, сметана.

Огурец посевной

Показаниями к целенаправленному включению огурцов в рацион в дачной лечебной кулинарии являются такие хронические заболевания, как гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, гепатит, сердечно-сосудистые заболевания, водянка, болезни почек, тиреотоксикоз, анемии, ожирение, нервные расстройства, атеросклероз, ацидоз (закисленность внутренней среды организма: крови, лимфы и межклеточной жидкости), катары верхних дыхательных путей с упорным кашлем, мочекаменная болезнь, сопряженная с высокой закисленностью мочи (уратурия).

Употребление свежих огурцов следует ограничить (вплоть до исключения из рациона) при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах любой этиологии (с нормальной, повышенной и пониженной секрецией желудочного сока), острых энтеритах, энтероколитах и колитах, почечнокаменной болезни и пиелоциститах со щелочной реакцией мочи.

Соленые и маринованные огурцы противопоказаны при острых и хронических (в стадии обострения) гепатитах, холециститах и желчнокаменной болезни. Следует резко ограничить потребление консервированных огурцов также при гипертонической болезни, атеросклерозе и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, противопоказаны они при острых и хронических нефритах (в стадии обострения), хронической почечной недостаточности.

Свежий огурец обладает ярко выраженными мочегонным, жаропонижающим и желчегонным эффектами. Он оказывает противовоспалительное, обволакивающее, легкое слабительное и местноанестезирующее действия.

Благодаря своим вкусовым качествам огурцы, имеющие довольно низкую питательность, включаются в рацион при первой же возможности. Чрезвычайно разнообразны способы их кулинарной обработки: из свежих, соленых или маринованных огурцов готовят очень вкусные закуски и салаты, приправляя их растительным маслом, сметаной или майонезом и мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и других пряноароматических трав.

В некоторых салатах и винегретах огурцы смешивают с другими овощами (томатами, листовым и кочанным салатом, морковью, столовой свеклой и т. п.). Соотношение овощей в таких блюдах различно и зависит от личных пристрастий и

возможностей. Свежие огурцы – непременная составная часть окрошки, а из соленых огурцов варят рассольники и солянки.

Бутерброд со свежим огурцом. Большой ломоть хлеба смазать маслом и слегка поджарить с обеих сторон, уложить на него толстым слоем ломти огурца, посыпать солью и покрыть ломтиками яиц. На них ложкой положить майонез. Украсить зеленью укропа.

4–6 ломтей черного или белого хлеба, 20–30 г масла, 200–300 г свежих огурцов, соль, 4 яйца, майонез, укроп.

Бутерброды с творогом и огурцами. Масло взбить в пену и соединить с творогом, мелко нарубленными огурцами (кубиками с ребром 2–3 мм), измельченной зеленью укропа (петрушки) и растертым в кашицу чесноком. Намазать бутерброды сметаной и украсить тонкими кружками огурцов и листочками зелени.

50 г сливочного масла, 150 г творога, 100 г огурцов, 2 зубка чеснока, ржаной хлеб, зелень укропа или петрушки, сметана.

Паста со свежими огурцами. Натертые на крупной терке огурцы смешать с другими продуктами, получившуюся массу взбить, а затем украсить веточкой укропа.

35 г размягченного сливочного масла, 50 г натертого сыра, 2 свежих огурца, рубленая зелень укропа, веточка укропа, майонез, перец, соль.

Салат из свежих огурцов. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатницу, посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью. Сметану можно заменить заправкой. Для ее приготовления тщательно растереть сахарный песок, соль и перец, постепенно влить растительное масло и добавить уксус. Все компоненты дозируют по вкусу.

Салат по-испански. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками Салатницу протереть толченым чесноком и выложить в ней слоями ломтики огурцов и помидоров, посыпая каждый слой мелко нарезанным репчатым луком. Залить приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца соусом. Салат посыпать натертым хреном.

250 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного

масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, перец, 1 ст. ложка натертого хрена, 1 долька чеснока.

Салат из огурцов и крапивы. Огурцы и репчатый лук нарезать соломкой, смешать с рублеными листьями крапивы, добавить соль, полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью кинзы.

5 огурцов, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 головка репчатого лука, рубленая зелень кинзы, растительное масло, соль.

Салат из свежих огурцов с цветками одуванчика.

Огурцы и лук репчатый нарезать соломкой, добавить соль, перец, полить соусом овощным и посыпать лепестками цветков одуванчика.

5 огурцов, 2 ст. ложки цветков одуванчика, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана соуса томатного, соль, перец.

Салат из свежих огурцов, свеклы и свекольной ботвы. Свекольную ботву мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, прогреть в течение 4–5 минут, охладить. Все смешать, добавить нарезанные соломкой огурцы, рубленые ядра грецких орехов, соль, полить сметаной и посыпать рубленым зеленым луком.

5 свежих огурцов, 2 свеклы с ботвой, 5 грецких орехов, 25 г зеленого лука, сметана, лимонный сок.

Салат из отварного риса с огурцами. Залить рис водой. Когда зерна полностью поглотят воду, сделать в рисе, не перемешивая его, несколько ямок, влить в них масло. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на водяную баню на 15–20 минут, охладить. Рис выложить в салатник, добавить нашинкованные соломкой огурцы, рубленый зеленый лук.

1 стакан воды, 3 ст. ложки риса, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Салат из свежих огурцов с гречневой кашей. Огурцы нарезать соломкой, смешать с гречневой рассыпчатой кашей, добавить рубленый чеснок, зелень сельдерея, репчатый лук, соль, полить соусом овощным.

5 свежих огурцов, 4 ст. ложки гречневой крупы (ядрицы), 4 дольки чеснока, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана соуса овощного, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль.

Овсяные хлопья с огурцами и яблоками. Огурцы и яблоки вымыть и вместе с кожицей нарезать мелкими кубиками. Залить простоквашей, заправленной очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластить медом. Положить замоченные заранее овсяные хлопья и снова все перемешать. Подавать к столу, украсив блюдо какими-нибудь плодами из варенья, а летом свежими ягодами вишни, смородины или кислыми фруктами.

50 г овсяных хлопьев, по 100 г огурцов и яблок, 2–3 зубка чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда или вишневого варенья.

Таратор с огурцами. Огурцы хорошо вымыть и, если кожура негорькая, нарезать мелкими кубиками вместе с ней или натереть на крупной терке. Простоквашу хорошо взбить, добавив около 60–70 г воды, и смешать с измельченными огурцами. Перед подачей заправить таратор толчеными чесноком и орехами, маслом и мелко нарубленной зеленью укропа. Подается охлажденным.

150 г простокваши (кефира), 100 г огурцов, 1 ст. ложка растительного масла, 10 г грецких орехов, 2–3 зубка чеснока, укроп.

Суп овощной со свежими огурцами. Подготовленные морковь и петрушку нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением сливочного масла. Огурцы, не очищая, нарезать дольками, залить небольшим количеством горячей воды, слегка подкисленной лимонном кислотой, и припустить до готовности. Картофель, нарезанный тонкими брусочками, положить в кипящий овощной отвар и варить 15–20 минут. Затем добавить припущенные морковь и петрушку, нарезанные дольками помидоры без кожицы, нашинкованный салат, припущенные огурцы и продолжить варку еще 10–12 минут.

В тарелку с супом положить сметану, кусочек масла и посыпать зеленью петрушки или укропа.

200 г огурцов, 75 г моркови, 50 г петрушки, 160 г картофеля, 55 г помидоров, 20 г салата зеленого, 20 г масла сливочного, 30 г сметаны, 2 г соли, 750 мл

овощного отвара или воды.

Суп из свежих огурцов с творогом и яйцами. Огурцы нарезать соломкой, добавить протертый творог, сваренные вкрутую рубленые яйца, соль, перец, сметану, залить холодной кипяченой водой, перемешать и посыпать рубленым зеленым луком.

4 средних огурца, 100 г творога, 1 яйцо, 0,75 л воды, рубленый зеленый лук, сметана, соль, перец.

Греческий соус тцатцики. Натереть огурец на терке и отжать излишек жидкости. Переложить в миску и перемешать с йогуртом, толченым чесноком, оливковым маслом и винным уксусом. Приправить солью и перцем и выложить в сервировочную миску. Посыпать сверху укропом и украсить оливками. Подавать со слегка поджаренным хлебом, порезанным на полоски.

1 длинный огурец, 500 г йогурта, 4 зубка чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, соль, перец, укроп, оливки.

Жареные огурцы. Огурцы нарезать тонкой соломкой или кружками, посолить и оставить на 10–15 минут. Слегка отжать и обжарить до золотистой корочки, выложить в стеклянную посуду, добавить измельченный чеснок, зелень укропа (петрушки), соевый соус (по вкусу). Все перемешать, накрыть крышкой, дать настояться. Подавать лучше холодным.

Омлет с огурцами и зеленым луком. Огурцы очистить, нарезать кружочками и поджарить в масле. Яйца взбить, добавить сливки, мелко нарезанный зеленый лук, соль. Когда огурцы поджарятся, залить их яйцами и довести до готовности.

2 огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки сливок, зеленый лук, соль.

Огурцы, фаршированные творогом. Огурцы вымыть, срезать верхушки и выскрести семенную часть. Наполнить смесью из творога, молотых орехов, замоченных овсяных хлопьев, растертого чеснока и измельченной зелени. Сервировать в продолговатой тарелке.

2 огурца средней величины, 200 г творога (или сметаны), 60 г очищенных молотых грецких орехов, зелень петрушки или укропа, 2 зубка чеснока, 60 г

овсяных хлопьев или риса.

Огуречное молоко. Очищенный огурец натереть, взбить в миксере или взбивалкой с кислым молоком, заправить размельченным укропом и солью.

1 небольшой огурец, 1 ст. кефира или ряженки, укроп, соль.

Огуречный коктейль. Свежие огурцы промыть, обсушить, нарезать, пропустить через соковыжималку или измельчить на терке и отжать через марлю сок. В миксер влить мед, огуречный и лимонный соки и хорошо взбить. На стол подать с кубиками пищевого льда.

2 небольших огурца, пол-лимона, 1 десертная ложка меда, пищевой лед.

Коктейль из йогурта и огурца. Почистить и порезать огурцы, мелко порезать несколько перьев зеленого лука, все перемешать миксером или взбивалкой, долить воды и снова хорошо перемешать. Добавить натуральный йогурт и лимонный сок, взбивать до образования однородной массы. Добавить в смесь очень мелко порезанные листья мяты и аккуратно перемешать вручную. Заправить солью и перцем, закрыть крышкой и поставить в холодильник не менее чем на 1 час. Украсить мятой.

2 огурца, зеленый лук, 400 мл воды, 100 г натурального йогурта, сок 2 лимонов, мята, соль, перец.

Перец сладкий

Показаниями к применению сладкого перца в дачной лечебной кулинарии являются гипо- и авитаминозы, анемия, упадок сил, гипоцидный и анацидный гастриты, атеросклероз, отеки сердечного происхождения, ацидоз, упадок сил.

Перец рекомендуется также при гипотонии, сосудистых расстройствах – облитерирующем эндартериите и тромбофлебите, ревматоидном артрите, подагре, хронической пневмонии и бронхите, ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекциях), метеоризме, ломкости ногтей и выпадении волос. Особую ценность сладкий перец представляет для людей, проживающих или работающих в зонах с повышенным радиационным фоном.

Перец сладкий (а тем более острый) не следует употреблять при гиперацидном гастрите, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, людям с повышенной секреторной функцией желудка, при острых и хронических гастритах, энтеритах, колитах, геморрое, при острых и хронических гепатитах, холециститах и панкреатитах, острых и хронических почечных заболеваниях.

Прием мякоти сладких сортов перца и даже его свежего разбавленного сока противопоказан больным с тяжелой формой ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушением сердечного ритма, гипертонией, повышенной нервной возбудимостью, при эпилепсии и бессоннице.

Сладкий перец употребляют в дачной лечебной кулинарии для приготовления разнообразных салатов, заправленных подсолнечным маслом и посыпанных брынзой или тертым сыром, с любыми свежими овощами (томаты, огурцы и др.), а также для горячих блюд с мясом и рисом.

Как известно, при тепловой обработке овощей часть витаминов разрушается, поэтому желательно сладкий перец в разгар сезона почаще употреблять в сыром виде. Однако при этом не следует забывать, что существенным источником витамина С остается и консервированный перец, известный в домашних заготовках чаще всего как перец фаршированный.

Для фарширования целесообразнее использовать немного недозревшие плоды светло-зеленого, темно-зеленого или желтоватого окраса.

Для салатов лучше всего использовать зрелые плоды – ярко-желтого или красного цвета. К сложным бутербродам с маслом и сыром годится сладкий перец яркого цвета.

Перед приготовлением блюд из перца рекомендуется удалить

из него семена, срезав сверху «крышечку», и осторожно с помощью ложки или ножа извлечь семенник; плод можно подрезать и снизу.

Бутерброды со сладким перцем. Масло взбить в пену, соединить с мелко натертой брынзой или сыром и снова размешать. Прибавить в смесь нарезанный мелкими кубиками перец. Намазанные этой смесью бутерброды украсить кружками красного и зеленого перца и листочками петрушки.

50 г сливочного масла, 100 г брынзы, 100 г красного и зеленого стручкового перца, зелень петрушки, черный хлеб.

Бутерброды с творогом, яйцом и сладким перцем. Творог смешать с желтком сваренного вкрутую яйца, добавить нарезанные кусочки бланшированного сладкого перца, растительное масло, молотый черный перец, соль, мелко нарезанный зеленый лук. Все хорошо перемешать. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить толстый слой приготовленной творожной массы. Украсить зеленым луком, редисом и полосками сладкого перца.

250 г творога, 1 яйцо, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль, молотый черный перец, зеленый лук.

Овсяные хлопья со сладким перцем. Перец очистить от семенников и нарезать тонкими полосками, морковь натереть на терке, а помидоры мелко нарезать. Все смешать и залить взбитой простоквашей. Добавить смородину, посыпать измельченной петрушкой и размешать. Положить и замоченные заранее овсяные хлопья. Выложить блюдо в тарелку и подавать, украсив веточками петрушки.

По 50 г овсяных хлопьев, моркови и помидоров, 100 г сладкого стручкового перца, 200 г простокваши (сметаны), 6–7 ст. ложек растертых ягод смородины или сок пол-лимона, зелень петрушки.

Салат из сладкого перца и помидоров. Стручки перца (очищенные от завязи и семенников) обдать кипятком, остудить и нарезать брусочками. Помидоры нарезать дольками или ломтиками, смешать с перцем и мелко нарезанным луком. Все заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить сладким перцем и помидорами.

✍ 300 г зеленых стручков сладкого перца, 150 г помидоров, 50 г репчатого лука, сметанный соус.

Салат из сладкого перца. Перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками, зеленый лук и зелень мелко нашинковать. Положить все в салатницу, посолить, перемешать, заправить майонезом и украсить полосками перца, половинками помидоров, веточками петрушки или сельдерея. Подают как самостоятельное блюдо или гарнир к жареному или запеченному мясу. Такой салат можно приготовить из маринованного перца.

✍ 1–2 стручка сладкого перца, 1 соленый огурец, 1–2 помидора, зеленый лук, петрушка или сельдерей, майонез, укроп, соль.

Суп из перца красного сладкого. Красный сладкий стручковый перец нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, залить все кипящей водой, посолить, довести до кипения и охладить. В смесь влить кипяченое молоко, сметану и посыпать рубленой зеленью укропа.

✍ 1–2 красных стручка сладкого перца, 1 головка репчатого лука, сметана, рубленая зелень укропа, 1 стакан молока, 3/4 л воды, соль.

Суп из перца красного сладкого с капустой. Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, нашинкованный соломкой перец стручковый красный потушить 5–6 минут с растительным маслом. Добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту и тушить еще 2–3 минуты. Влить горячую воду, положить соль, довести суп до кипения, снять с огня и дать настояться 10–15 минут. При подаче полить сметаной, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

✍ 3 красных стручка перца сладкого, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 свежий помидор, сметана, растительное масло, рубленая зелень сельдерея, соль, 2 л воды.

Суп из перца красного сладкого с картофелем. Картофель нарезать мелкими кубиками, залить горячей соленой водой, довести до кипения. Перец красный сладкий нарезать мелкими кубиками вместе с семенами, положить в картофель, снова довести до кипения, добавить растительное масло, снять с огня и дать настояться с закрытой крышкой 10–15 минут. При подаче

посыпать рубленым зеленым луком.

3 красных стручка перца сладкого, 3 клубня картофеля, рубленый зеленый лук, 1 л воды, растительное масло, соль.

Сладкий перец, фаршированный рисом. Стручки сладкого перца вымыть, удалить у них плодоножки и семена. Приготовить смесь из отваренного рассыпчатого риса, измельченных помидоров, зелени и лука. Положить в нее жир и красный перец. Наполнить смесью стручки перца на 2/3, а сверху заполнить взбитой сметаной или растертым творогом.

200 г сладкого стручкового перца, 50 г риса, 80 г помидоров, 40 г репчатого лука, красный молотый перец (нежгучий), зелень мяты и петрушки, растительное масло, сметана или растертый творог.

Перец фаршированный по-испански. Срезать верхушку перца, удалить зерна, бланшировать 6–7 минут, тщательно процедить и охладить. Ветчину нарезать кубиками, наполнить ими перец, прикрыть верхушками, поместить в обильно смазанный маслом сотейник и тушить в духовке при умеренной температуре, периодически сбрызгивая маслом.

3 зеленых стручка сладкого перца, 200 г ветчины, масло растительное.

Перец фаршированный по-трапшевски. Перец очистить от семян и наполнить фаршем, приготовленным из рассыпчатых каш, творога, брынзы, сыра, вареного яйца, картофеля, сельдерея, петрушки, кинзы, пастернака, моркови, помидоров или бобовых. Уложить на сковороду или противень, добавить немного воды и измельченные помидоры, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Соус с красным сладким перцем и помидорами. Перец сладкий промыть, пропустить через мясорубку вместе с семенами и помидорами, добавить горячей соленой воды, довести до кипения, проварить 5–7 минут и настаивать при закрытой крышке 20–25 минут. Добавить по вкусу лимонную кислоту, по желанию можно положить и растительное масло.

2 стакана воды, 5 красных стручков сладкого перца, 5 помидоров, растительное масло, соль, лимонная кислота.

Плов со сладким перцем и помидорами. Хорошо вымытые перцы очистить от плодоножки и семян, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. К перцам долить воду или бульон, положить рис, отваренный до полуготовности в большом количестве подсоленной воды, репчатый лук, спассерованный с тертой морковью, все посолить и тушить на медленном огне до готовности. Затем добавить резаные помидоры без кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, сливочное масло, перец черный, перемешать.

5 стручков сладкого перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 лука-порея, 1 стакан риса, 2 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки масла сливочного, 5 помидоров, зелень петрушки, укропа, соль, черный перец.

Омлет со стручками сладкого перца. Хорошо промытый перец очистить от семян и плодоножки, нарезать соломкой, обжарить, добавить взбитые яйца, соль и жарить до готовности. Подавать горячим.

2 стручка сладкого перца, 3 яйца, сливочное масло, соль.

Пюре из перца и помидоров. У плодов перца удалить плодоножки и сердцевины, помидоры нарезать дольками, положить в эмалированную кастрюлю, сварить до готовности, охладить и протереть через сито или дуршлаг, посолить, снова варить до густоты. Готовое пюре уложить в простерилизованные банки, накрыть крышками, стерилизовать 15–20 минут и укупорить. Перед употреблением заправить подсолнечным маслом, уксусом, растертым чесноком. Подают к мясу, котлетам, шашлыкам.

8–10 стручков сладкого перца, 1–2 шт. перца горького, 1–1,5 кг помидоров, соль.

Томат (помидор съедобный)

Показаниями к применению томатов в дачной лечебной кулинарии как дополнительного средства лечения и профилактики являются следующие основные заболевания: анацидный и гипацидный гастриты, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, экстрасистолия), гипертоническая болезнь, гиповитаминозы, анемии, гепатиты, цирроз печени, атония кишечника, дисбактериоз и ферментопатия, атеросклероз, гнойные раны и язвы.

Томаты рекомендуются при таких хронических заболеваниях, сопровождающихся нарушениями пластического и водно-солевого обмена, как ожирение, сахарный диабет, обменные полиартриты, подагра, остеохондроз и все виды почечнокаменной болезни, за исключением оксалатурии.

Томаты показаны также при расстройствах зрения, геморрое, половом бессилии, упадке сил, отеках, повышенной возбудимости и бессоннице.

Основными противопоказаниями к приему томатов, наиболее часто встречающимися в фитотерапевтических первоисточниках, являются желчнокаменная болезнь, поскольку возможны спазм желчного пузыря, и оксалурия, или щавелевокислый нефролитиаз, – один из видов почечнокаменной болезни, вызванный образованием нерастворимых в моче оксалатов – солей щавелевой кислоты. Последнее обусловлено главным образом тем, что при определенных отклонениях в работе мочевыделительной системы повышение концентрации оксалатов в почечных лоханках и мочевых путях способствует их кристаллизации в виде плотных конкрементов, или попросту камней.

Томаты и блюда из них возбуждают аппетит, повышают секрецию желчи и пищеварительных желез, стимулируют перистальтику кишечника и кроветворение, оказывают антисклеротическое, антиаритмическое, гипотензивное, противомикробное, репаративное действия, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие.

Помидоры едят свежими, вареными, жареными, запеченными, солеными, маринованными, из них готовят супы, борщи, соусы, напитки, пасту, кетчуп и самые разнообразные салаты.

При заболеваниях печени салаты готовятся без лука, при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы – без соли, при ожирении и диабете – без добавления сахара.

Бутерброды с помидорами. Твердые красные помидоры нарезать ломтиками и положить их на намазанные сливочным маслом ломтики ржаного хлеба, поперчить и украсить кольцами репчатого лука.

Соль на ломтики помидора лучше не сыпать, поскольку они быстро выделяют сок. Лучше всего ломтики хлеба посолить перед тем, как положить на них помидоры.

Салат из помидоров. Вымытые, обсушенные помидоры нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью. Салат украсить колечками репчатого лука или лука-порея.

Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом, или кефиром (простоквашей). Можно добавить толченый чеснок.

Салат из помидоров с квашеной капустой. Вымытые, обсушенные помидоры нарезать ломтиками. Квашеную капусту при необходимости порезать. Добавить растительное масло, тмин, сахар, мелко нарезанный зеленый лук, все смешать и выложить в салатницу. Можно залить сметанным соусом.

✍ 200 г помидоров, 200 г квашеной капусты, растительное масло, зеленый лук, сахар, соль, тмин.

Салат из помидоров и яиц. Помидоры и крутые яйца нарезать ломтиками, луковицу – тонкими кружочками и все выложить в салатницу. Залить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

✍ 4 помидора, 1 яйцо, 1/2 головки репчатого лука, 1/4 стакана майонеза, зелень петрушки.

Помидоры со щавелем. Нарезанные помидоры и щавель, толченые орехи, измельченную зелень хорошо размешать и заправить растительным маслом. Подавать блюдо, украсив его ломтиками помидоров.

✍ 200 г помидоров, по 50 г листьев щавеля и очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Помидоры и яблоки с маслом. Помидоры промыть, срезать у них плодоножку, нарезать кружочками. Яблоки промыть, удалить сердцевину и также нарезать тонкими кружочками, посолить. Салат заправляют растительным маслом с лимонной кислотой, или сметаной. Сверху посыпают зеленым луком.

✍ 200 г помидоров, 150 г яблок, 25 г лука зеленого, растительное масло, лимонный сок, соль.

Салат из помидоров и огурцов. Вымытые и обсушенные помидоры и свежие огурцы нарезать ломтиками. На плоской обеденной тарелке, выложенной листьями салата, разложить рядами ломтики помидоров и огурцов. Междурядья засыпать мелко нарезанным зеленым луком или рубленым яйцом. Сметанный соус подать отдельно в соуснике. Можно в качестве третьего ингредиента использовать сваренное вкрутую яйцо, нарезанное ломтиками, или же яблоки, также порезанные ломтиками.

✍ 300 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень, листья салата.

Смешанный салат. Вымытый и очищенный от семян перец нарезать кружками. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками и соединить с перцем. Размешать овощи, посыпать мелко нарубленным луковым пером и петрушкой, полить растительным маслом. Подавать салат, украсив тонкими кольцами лука, нарезанными из маленькой головки.

✍ По 60 г помидоров, стручкового сладкого перца и огурцов, 20 г репчатого лука, зелень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок.

Суп из помидоров. Помидоры очистить от кожицы и протереть через сито или измельчить в миксере. Соединить с молоком и замоченными на некоторое время овсяными хлопьями. Заправить сметаной, пореем и репчатым луком. Подавать суп, посыпав мелко порубленной зеленью.

✍ 125 г пюре из помидоров, 125 г молока, по 1 ст. ложке сметаны и мелко нарубленного лука-порея, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка натертого репчатого лука, 30 г овсяных хлопьев.

Суп из свежих помидоров с рисом. В кипящую подсоленную воду положить замоченный рис и варить 1–2 минуты. Кастрюлю закрыть крышкой, оставить рис для настаивания на 15–20 минут, охладить. Помидоры ошпарить, удалить кожицу и протереть через сито. Пюре довести до кипения, охладить, смешать с кефиром, рисом, добавить соль, перец, рубленую зелень укропа и сметану. Можно добавить порезанный на тонкие полоски сладкий перец.

✍ 1 стакан кефира, 0,75 л воды, 2 помидора, 1/4 стакана риса, рубленая зелень укропа, сметана, соль перец.

Помидоры, фаршированные овощами и рисом. У промытых помидоров срезать на 1/3 верхнюю часть, вынуть чайной ложкой мякоть, удалить семена и слегка отжать.

Промытые и нашинкованные мелкими кубиками морковь и коренья петрушки тушить с молоком и маслом. Подготовленные овощи смешать с приготовленной рассыпчатой рисовой кашей и измельченными вареными яйцами. Полученным фаршем наполнить помидоры, положить их на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запекать до готовности.

При подаче на стол полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

✍ 500 г помидоров, 25 г риса, 125 г моркови, 25 г кореньев петрушки, 1 яйцо, сливочное масло, молоко, сыр, соль, сметанный соус, зелень петрушки или укропа.

Помидоры, фаршированные по-антоновски. Помидоры подготавливаются так же, как указано в предыдущем рецепте. Начинка готовится из риса или пшена, грибов, картофеля, моркови или творога. Для этого вынутую из помидоров мякоть мелко нарубить, пережарить с луком и морковью и смешать с рассыпчатой кашей. Запекаются в духовке.

Помидоры, фаршированные горошком с ветчиной. Помидоры готовятся так же, как и по предыдущему рецепту. Для начинки промыть и откинуть на сито зеленый горошек, нарезать кубиками ветчину, посолить, положить майонез и смешать. Наполнить этим фаршем помидоры, положить их в салатницу на листики зеленого салата и полить майонезом, украсить полосками помидоров, горошком и зеленым луком.

Помидоры, фаршированные брынзой. Срезать «крышечки» с помидоров, выскоблить из них семенную часть и наполнить смесью, приготовленной из натертой брынзы, размешанной с хорошо взбитым маслом и молоком (брынзу можно заменить творогом). Вынутую мякоть смешать с измельченным зеленым луком и петрушкой и заправить растертым чесноком. Выложить это все на тарелку, а сверху – фаршированные помидоры. Помидоры можно полить майонезом, разбавленным несколькими ложками сметаны.

✍ 250 г помидоров, 80 г брынзы, 15 г сливочного

масла, 1–2 ст. ложки молока, зеленый лук, чеснок, петрушка.

Помидоры жареные. Помидоры нарезать кружочками, смочить в яйце с добавлением перца и соли, панировать в сухарях и жарить. Подать на стол с майонезом, сметаной, сливками, укропом или грибным соусом.

Подаются в качестве гарнира к блюдам из мяса и рыбы.

Яичница-глазунья с помидорами. Нарезанные небольшими дольками помидоры залить яйцами так, чтобы желтки остались целыми, и запечь в духовке.

При подаче на стол желтки яичницы посыпают зеленью.

200 г помидоров, 3 яйца, соль, зелень петрушки или укропа, масло сливочное.

Соус томатный с растительным маслом. Помидоры и лук очистить, промыть, мелко нашинковать, спассеровать в растительном масле до готовности, развести кипяченой горячей водой (или овощным отваром), довести до кипения, протереть через сито. Пшеничную муку подсушить на сковороде до светло-желтого цвета, тщательно развести небольшим количеством воды или холодным овощным отваром, соединить с процеженным отваром и кипятить 5–10 минут, затем посолить.

3 помидора, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, 2 стакана воды.

Витаминный напиток из помидоров с кефиром. Холодный кефир или простоквашу перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и при быстром помешивании медленно влить томатный сок. Добавить соль и сахар.

4 помидора или 1 стакан томатного сока, 1 стакан кефира, укроп и петрушка, сахарный песок, соль.

Тыква, кабачок, патиссон

Основными показаниями к применению в дачной лечебной кулинарии мякоти тыквы являются хронические воспалительные заболевания органов пищеварения – гастриты, энтериты, колиты, гепатиты, хронические запоры, сахарный диабет и заболевания с нарушениями водно-солевого обмена, подагра, почечнокаменная болезнь, отеки сердечного и почечного происхождения, атеросклероз и гипертония, ожирение, ацидоз, фурункулы и абсцессы.

Учитывая, что и тыква, и кабачки, и патиссоны обладают мощным ощелачивающим действием как на внутреннюю среду организма, так и на мочу, не следует употреблять их в случае алкалоза, иными словами, сдвига кислотно-щелочного равновесия в щелочную сторону. Особенно противопоказаны эти овощи при выраженной щелочной реакции мочи, как это бывает в случае фосфатурии – одного из видов почечнокаменной болезни. Не рекомендуется употребление тыквы, кабачков и патиссонов при острых расстройствах желудочно-кишечного тракта, а также при склонности к диарее.

Тыквенные овощи и блюда из них обладают следующими лечебными свойствами: ощелачивающим, нормализующим обмен веществ, восстанавливающим тонус и моторику кишечника, желчегонным, мочегонным, гипохолестеринемическим (понижающим уровень избыточного холестерина в крови), слабым седативным, детоксикационным, кроветворным и гипотензивным.

Высокое содержание пектиновых веществ в тыкве способствует улучшению солевого обмена и выведению из организма шлаков. Поэтому плоды тыквы незаменимы в диетическом и лечебном питании при атеросклерозе, болезнях сердца, кишечника, почек, печени и желчного пузыря. Особенно полезны сырая мякоть и сок тыквы.

Мякоть плодов способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, усиливая его моторику. При этом пищевые волокна хорошо впитывают избыток холестерина и токсические вещества, выводя их из организма.

Кабачки вызывают иллюзию быстрого насыщения, поэтому с их помощью очень легко отказаться от другой, более калорийной пищи, что важно для профилактики ожирения. Особенно полезны кабачки пожилым людям, поскольку они активизируют пищеварительные процессы, улучшают моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, препятствуют развитию атеросклероза.

Кабачки употребляют в пищу в недозрелом состоянии, пока их околоплодники не стали твердыми, а мякоть сохраняет сочность и мягкость.

Их можно тушить, жарить, фаршировать, использовать для приготовления оладий, икры, салатов. Молодые кабачки тщательно моют и обрезают оба конца (вынимать семена и срезать кожицу не нужно, а если попались более зрелые плоды, их следует обязательно почистить и удалить семена).

Мякоть молодых патиссонов, обладающая приятным ароматом свежих грибов, плотнее и вкуснее кабачковой.

Из патиссонов готовят различные вегетарианские кушанья, гарниры к мясным блюдам, варят супы, жарят, тушат, фаршируют мясом, рисом, овощами, их солят и маринуют.

Тыква в кулинарном отношении уступает своим «родственникам», хотя знающий и умелый повар приготовит из нее множество очень вкусных, а главное, полезных блюд. Тыкву можно варить, жарить, фаршировать, готовить из нее супы, компоты и салаты, печь пироги, мариновать как заменитель огурца, добавлять в каши и тесто.

Перед приготовлением любых блюд тыкву разрезают, очищают, удаляют из нее все зерна, а оставшуюся часть режут на куски или кубики. Для употребления в пищу в сыром виде следует выбирать наиболее молодые и нежные плоды.

Бутерброды с тыквой. Очищенную от кожуры тыкву нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать солью, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в пшеничной муке или панировочных сухарях и обжарить в жире. Обжаренные ломтики тыквы положить на хлеб, намазанный сливочным маслом.

Салат из тыквы. Тыкву, морковь и кислое яблоко (лучше Антоновку) очистить от кожуры, измельчить на крупной терке, перемешать, посолить, заправить сметаной или майонезом и посыпать укропом.

100 г тыквы, 50 г моркови, 1 яблоко, сметана, соль.

Суп-крем из тыквы. Тыкву очистить от плотной оболочки, удалить из мякоти зерна, нарезать ломтиками, залить горячим молоком (2 стакана) и припустить на слабом огне. Черствый пшеничный хлеб зачистить от корок, нарезать тонкими ломтиками, подсушить, не изменяя цвета, заложить в посуду с нарезанной тыквой и продолжить припускать при слабом кипении до полного разваривания тыквы и хлеба. Припущенную тыквенно-хлебную массу протереть, развести горячим молоком до необходимой консистенции, довести суп до кипения и варить при

периодическом помешивании в течение 10–15 минут. После варки с поверхности супа удалить пену и заправить его при медленном помешивании сливками, сливочным маслом и солью.

600 г тыквы, 1 70 г пшеничного хлеба, 100 г сливок, 700 мл молока, соль.

Суп молочный с тыквой. Подготовленную мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, припустить до полуготовности в небольшом количестве воды, добавить горячее молоко, засыпать при непрерывном помешивании манную крупу и продолжить варить суп до полной готовности. Перед окончанием варки добавить соль и сахар.

250 г тыквы, 400 мл молока, 15 г манной крупы, 75 г воды, сливочное масло, сахар, соль.

Борщок с тыквой. Репчатый лук нарезать соломкой, тыкву, корень петрушки, морковь, свеклу натереть на терке. Овощи прогреть 2–3 минуты со сливочным маслом. Воду и молоко нагреть до кипения, посолить и залить этой смесью подготовленные овощи. Подавать суп со сливками и мелко нарубленным зеленым луком.

2 свеклы, 100 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, сливочное масло, 1/2 стакана сливок, соль, мелко нарубленный зеленый лук, 1 стакан воды, 1/2 л молока.

Тыква печеная. Из тыквы вынуть сердцевину, разрезать мякоть на равные дольки, положить вниз кожурой на противень или сковороду, подлить несколько ложек воды, поставить в духовку и запечь. Отдельно подать клюквенное, брусничное, крыжовенное варенье или сахарную пудру с корицей.

250 г тыквы, 2 ст. ложки варенья.

Тыква или кабачки жареные. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мякоть небольшими кружочками, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на смазанной маслом сковороде и довести до готовности в духовке. Подавать со сметаной.

Тыква или кабачки, мука пшеничная, масло топленое, соль, зелень, сметана.

Тыквенное или кабачковое пюре. Тыкву очистить, удалить

семена, нарезать небольшими кусочками, припустить в подсоленной воде до испарения жидкости, протереть через сито, влить молоко, довести до кипения. Помешивая, засыпать тонкой струйкой манную крупу, хорошо вымешать и продолжать варить 10–15 минут. Затем ввести растопленное масло и посолить.

500 г тыквы или 600 г кабачков, 1 стакан молока, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Суфле тыквенное или кабачковое. В охлажденное тыквенное пюре добавить сахар, яичные желтки и взбитые в густую пену яичные белки. После этого полученную массу хорошо перемешать, выложить в формочку, смазанную сливочным маслом, и варить на пару.

250 г тыквенного или 300 г кабачкового пюре, сливочное масло, 1 яйцо, сахар, соль.

Пудинг из тыквы или кабачков. Тыкву (без кожуры и семян) мелко нашинковать и тушить с молоком и небольшим количеством сливочного масла до полуготовности, затем добавить сахар, очищенные и нашинкованные яблоки и тушить до размягчения. В тушеную тыквенно-яблочную массу засыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне в течение 8–10 минут. Затем охладить, ввести в нее сначала желтки, а затем взбитые в пену белки, хорошо смешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и варить на пару.

250 г тыквы или 300 г кабачков, 250 г яблок, 1 яйцо, сахар, 20 г манной крупы, масло сливочное, соль, 1/3 стакана молока.

Омлет с тыквой и зеленым луком. Яйца, молоко, соль, перец, натертую сырую тыкву смешать и взбить до получения однородной массы. В смазанную растительным маслом сковороду вылить подготовленную смесь и запекать в духовке в течение 15–20 минут. Готовый омлет посыпать рубленым зеленым луком.

5 яиц, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 200 г тыквы, 1/2 стакана молока, растительное масло, соль, перец.

Каша из тыквы. Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко и варить. Через 10–15 минут всыпать промытое пшено или манную

крупу, посолить, добавить сахарный песок и, помешивая, варить до готовности. Для лучшего упревания можно поставить в духовку. Перед подачей на стол заправить кашу сливочным маслом.

200 г тыквы, 25 г пшена или манной крупы, 1 /4 стакана молока, сливочное масло, сахарный песок, соль.

Запеканка из тыквы с творогом. Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кусочками и обжарить в масле на слабом огне до готовности. В кипящее молоко положить соль, засыпать манную крупу, перемешать и сварить густую манную кашу. Тыкву перемешать с кашей, добавить протертый творог, яйца, сахар, соль, яблоко, тмин. Массу хорошо перемешать, выложить на сковороду или противень, смазанный сливочным маслом, разровнять, смазать поверхность запеканки яйцом и запечь в духовке. Перед подачей на стол разрезать на куски и полить сметаной.

160 г тыквы, 80 г творога, 20 г манной крупы, 1 /4 стакана молока, 1 яйцо, сахарный песок, сливочное масло, сметана, соль.

Оладьи тыквенные или кабачковые. Мякоть очищенной от кожуры и семян тыквы натереть на терке или пропустить через мясорубку и выложить в дуршлаг или сито.

Когда жидкость (сок) стечет, соединить тыкву с пшеничной мукой, сахаром, растопленным сливочным маслом, хорошо все перемешать и осторожно ввести в массу яичные желтки и взбитые в пену белки. Из полученного теста выпекать оладьи на горячей сковороде с маслом. Оладьи поливают сметаной.

При тучности и сахарном диабете оладьи готовят без сахара.

350 г тыквы или 400 г кабачков, 30 г пшеничной муки, сливочное масло, 1 яйцо, сахар, соль, сметана.

Фарш для блинчиков из творога, тыквы и изюма. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с промытым и проваренным в течение 1–2 минут изюмом, добавить протертый творог, яйца, ванилин, хорошо вымесить. Положить фарш на обжаренную сторону блинчиков, завернуть, обжарить, подавать с маслом, сметаной, вареньем.

200 г творога, 200 г тыквы, 2 ст. ложки изюма, 2 яйца, ванилин.

Кефир с тыквой и медом. Тыкву мелко порубить, залить горячим молоком, охладить. К смеси добавить кефир, мед и взбить.

4 стакана кефира, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. ложка меда.

Кабачки под майонезом. Кабачки вымыть, натереть на крупной терке и залить майонезом. Положить мелко нарезанный укроп и размешать. Подавая на стол, украсить сверху кружками помидоров.

150 г кабачков, 100 г помидоров, 2–3 ст. ложки майонеза, зелень укропа.

Овсяные хлопья с кабачками. Кабачки очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, помыть и мелко порубить. Простоквашу хорошо взбить и смешать с медом и измельченной зеленью укропа. Добавить заранее замоченные в воде овсяные хлопья. Снова все перемешать и сразу же подавать к столу.

50 г овсяных хлопьев, 250 г кабачков, по 3–4 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши (сметаны), укроп, 1 ч. ложка меда.

Суп из кабачков с рисом. Кабачки тщательно промыть, почистить, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Морковь очистить, пропустить через мясорубку. Рис промыть, замочить на 1–2 часа, варить 2–3 минуты. Продукты соединить, залить горячей водой, быстро довести до кипения, добавить соль, сливочное масло, закрыть посуду крышкой и настаивать 15–20 минут. Подавать суп с зеленью петрушки и кислым молоком.

200 г кабачков, 1 /2 стакана кислого молока, 1 морковь, 1 /2 ст. ложки риса, 0,75 л воды, сливочное масло, соль, зелень.

Суп из кабачков. Овсяные хлопья замочить на 1–2 часа в воде, затем влить хорошо взбитую до однородной консистенции простоквашу (кефир) и засыпать нарезанные мелкими кубиками кабачки. Заправить суп мелко нарубленной зеленью и растертым чесноком.

100 г кабачков, 150 г простокваши, 30 г овсяных

хлопьев, зелень петрушки и укропа, 3–4 зубка чеснока.

Кабачки с яйцами. Кабачки нарезать соломкой, добавить рубленые вареные яйца, консервированный зеленый горошек с отваром, соль, перец, довести все до кипения. При подаче положить майонез и рубленую зелень петрушки.

3 кабачка, 2 яйца, *4* ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, *4* ст. ложки майонеза, *4* ст. ложки отвара консервированного зеленого горошка, соль, перец.

Кабачки жареные. Молодые кабачки нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке, обжарить на сковороде и довести до готовности в духовке. Перед подачей на стол полить сметаной и посыпать зеленью.

Кабачки, пшеничная мука, сливочное масло, сметана.

Кабачки фаршированные. Кабачки очистить от кожицы, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть с семенами и посолить. Часть вынутой мякоти мелко порубить, добавить к ней фарш из рыбы, грибов, картофеля, каши, творога, брынзы, сыра, жареного лука с морковью, помидорами или цветной капустой, рубленые яйца. Кабачки, наполненные фаршем, уложить на сковороду, залить сметанным соусом с томатной пастой, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

При приготовлении сметанного соуса с томатной пастой необходимо развести ее овощным отваром или водой, протереть через сито, положить в сметану и довести до кипения. Вместо томатной пасты можно использовать помидоры. Последние протереть через сито, полученный при этом сок влить в сметану и довести смесь до кипения (при этом овощной отвар или вода не используются).

Овощное рагу с фруктами. Морковь и брюкву нарезать кубиками или брусочками и тушить с маслом и водой до полуготовности, затем добавить очищенные и нарезанные сырые кабачки, изюм, чернослив, сметанный соус и, помешивая, тушить еще в течение 15–20 минут. В готовые овощи положить нарезанные дольками яблоки, сахар и снова тушить еще 5 минут.

100 г кабачков, 50 г моркови, 70 г брюквы, 80 г

яблок, 5 г изюма, 40 г чернослива, сливочное масло, сахар, сметанный соус, соль, зелень петрушки или укропа.

Котлеты из кабачков. Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить, через 5–6 минут отжать, добавить к ним яйца, муку, брынзу (творог) и мелко нарезанную зелень. Все перемешать и выложить на горячую сковороду с маслом. Обжарить и подать на стол с кислым молоком и мелко нарезанной зеленью.

Или: кабачковую массу смешать с отварным картофелем, пропущенным через мясорубку, или полурассыпчатой кашей. В массу добавить сырое яйцо, мелко нарезанную зелень, соль, перец и муку. Сделать котлеты, панировать в муке с яйцом и обжарить в разогретом жире. Подают горячими с грибным или рыбным соусом, салатом, сметаной или творогом.

Салат из патиссонов. Маленькие патиссоны отварить в соленой воде и нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатницу, сверху положить ломтики яйца и залить сметанным соусом, к которому добавлены томатное пюре или брусочки свежего помидора.

✍ 250 г патиссонов, 1 яйцо, зелень, сметанный соус, томатное пюре.

Патиссоны с маслом. Патиссоны варят в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, сливают и подают на стол с растопленным сливочным маслом.

Патиссоны, сливочное масло, соль.

Патиссоны жареные. Патиссоны очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке, пожарить, залить сметаной и тушить до готовности.

✍ Патиссоны, растительное масло, сметана, мука, соль.

Икра из патиссонов. Патиссоны нарезать ломтиками, пропустить через мясорубку, выложить на глубокую сковороду, добавить растительное масло и тушить до мягкости. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, поджаренный лук, посолить и тушить еще 10–12 минут.

✍ 3 патиссона, 2–3 помидора, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль.

Брюква

Лечебные свойства брюквы в дачной лечебной кулинарии используются при таких заболеваниях, как авитаминоз, водянка, отеки сердечного и почечного происхождения, пиелонефрит, ларингит, бронхиальная астма, сильный простудный кашель, бессонница.

В лечебном питании брюква рекомендуется при хроническом гиперацидном гастрите, обусловленном повышенным содержанием соляной кислоты в желудочном соке, при лечении избыточного веса, при хронических запорах.

Поскольку в брюкве много эфирного масла и клетчатки, основными противопоказаниями к использованию брюквы в питании являются острые и хронические (в стадии обострения) заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты, колиты), сопровождающиеся диспепсическими явлениями, газообразованием и послаблением стула.

В некоторых первоисточниках в качестве противопоказания упоминается гипертония. Однако я полагаю, что гипертония, тем более первой и второй степени, может рассматриваться лишь в качестве одного из частных случаев противопоказаний и только при сопутствующем метеоризме. При нормальном же пищеварении, учитывая мочегонное и седативное, то есть успокаивающее, действие брюквы, гипертония является не противопоказанием, а самым что ни на есть настоящим показанием к приему брюквы. Тем более что наличие магния обусловливает ее гипотензивное действие.

Брюква и блюда из нее проявляют витаминное, мочегонное, слабительное, антисептическое, очистительное, отхаркивающее, антацидное (кислотопонижающее), обезболивающее, ранозаживляющее и общеукрепляющее действия.

Брюква в северных районах является ценнейшим витаминным и питательным продуктом. Она не только полностью сохраняет свой витаминный набор до поздней весны, но и обладает уникальными свойствами терять не более 20 % витамина С даже при длительной тепловой обработке. В сыром виде из нее можно готовить витаминные салаты. Ее тушат со сметаной, в молоке, предварительно обжарив в масле, фаршируют мясом и овощами, из нее готовят котлеты, используют в супах.

Салат из брюквы. Вымытую брюкву нарезать соломкой или кубиками, в небольшом количестве воды тушить до мягкости. Воду слить, добавить соус из растительного масла и уксуса, мелко нарезанный репчатый лук и еще потушить. Вместо соуса

можно использовать сливочное масло. Выложить в салатницу и посыпать зеленым луком. Подавать к блюдам из свинины.

Салат из брюквы с яблоками и майонезом. Брюкву, натертую на крупной терке, ошпаривают в дуршлаге крутым подсоленным кипятком и охлаждают. Яблоки очищают от кожуры, шинкуют соломкой, сбрызгивают уксусом или лимонной кислотой. Подготовленные продукты соединяют, перемешивают, заправляют майонезом, солью и сахаром, укладывают в салатник, поливают майонезом, посыпают рубленой зеленью, украшают веточками сельдерея и петрушки и дольками вареных яиц.

150 г брюквы, 1 яблоко, 2 ст. ложки майонеза, сахарный песок, 1 яйцо, зелень, соль.

Брюква в молочном соусе. Брюкву очистить, промыть, нарезать кубиками и припустить с добавлением кипяченого молока и сливочного масла до готовности. Готовую брюкву заправить молочным соусом с томатной пастой и довести до кипения.

300 г брюквы, 100 г соуса, масло сливочное, соль, 30 мл молока.

Брюква, запеченная с яйцом. Корнеплоды очистить от кожуры, залить водой, отварить до полуготовности, нарезать кубиками или кружочками, посыпать солью, а при желании и перцем, панировать в муке и обжарить с двух сторон на масле. Сметану смешать с сырым яйцом, залить брюкву, посыпать сухарями или тертым сыром и запечь в духовке. На стол подают со сметаной.

250 г брюквы, мука, сметана, сливочное масло, 1 яйцо, сухари или сыр, соль, перец.

Брюква, фаршированная творогом. Брюкву очистить, промыть, отварить, разрезать поперек на две половины и вынуть часть мякоти ложкой или специальной выемкой так, чтобы получились чашечки. Творог протереть через сито, соединить с сахаром, яйцами, манной крупой, разогретым маслом, мелко нарезанными яблоками и мякотью брюквы, полученной при выемке. Полученную массу хорошо перемешать и заполнить ею брюквенные чашечки, фаршированную брюкву положить на смазанный маслом противень или порционные сковороды, поверхность фарша смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом и запекать до готовности.

300 г брюквы, 80 г творога, 1 яйцо, 15 г манной крупы, 50 г яблок, сливочное масло, 15 г сахара, сметана, соль.

Картофель

Показаниями к применению картофеля в лечебном питании являются гастрит с повышенной кислотообразующей функцией желудочного сока и появившаяся на его фоне язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), атеросклероз, отеки сердечного и почечного происхождения, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, тахикардия, экстрасистолия), катары верхних дыхательных путей, ожоги, экзема, диспептические расстройства: изжога, отрыжка, горечь во рту, «голодные» ночные боли, тошнота и рвота.

Основными противопоказаниями к употреблению картофеля являются избыточный вес и сахарный диабет.

Отравления могут вызвать недоброкачественные клубни, в которых накапливается соланин. Признаком его избыточного содержания и того, что картофель некачественный, является горький вкус картофеля и першение после него в горле.

Большое его количество содержится в кожуре, недозрелых, проросших и имеющих зеленую окраску клубнях.

В больших дозах соланин угнетает центральную нервную систему и повреждает форменные элементы крови, что проявляется рвотой, одышкой, сердцебиением, судорогами, в тяжелых случаях – кратковременной потерей сознания.

Картофель и блюда, приготовленные из него, обладают противовоспалительным, обволакивающим, противоязвенным, антацидным, гепатопротекторным, антитоксическим, ощелачивающим, ранозаживляющим, спазмолитическим, противоотечным, мочегонным, антиаритмическим, кардиотоническим, гипотензивным, противоцинготным и общеукрепляющим действиями.

Из картофеля можно приготовить более 300 самостоятельных блюд.

В обычном полноценном питании считается достаточным каждый день съедать 100 г картофеля, что в пересчете на сырой неочищенный продукт составляет примерно 200–250 г.

Следует помнить, что запекать или готовить картофель в мундире можно лишь до конца ноября. Позднее соланин, интенсивно накапливающийся в поверхностной части при хранении, может вызвать негативные явления.

Белок клубней, состоящий из альбуминов, глобулинов и протеинов, по своей природе очень близок к человеческому белку,

вследствие чего легко и практически полностью усваивается. Важно знать, что в клубне белок, витамины и минеральные вещества сконцентрированы главным образом в наружной части под кожурой, и если при чистке картофеля срезается слишком толстый слой, то большая часть ценных веществ теряется. Чтобы сохранить их по возможности полнее, надо очень тонко срезать кожуру или отваривать картофель в мундире.

И поскольку все витамины являются водорастворимыми, варить картофель следует в небольшом количестве воды, а отвар использовать для приготовления других блюд – супов, соусов, подлив.

Для гарниров к горячим мясным и рыбным диетическим блюдам картофель готовят в отварном, тушеном и жареном видах. Выбор способа приготовления блюд и гарниров к ним зависит от требований диеты.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, после перенесенной операции на желудке блюда и гарниры готовят преимущественно протертыми, сваренными обычным способом или на пару; жареные и запеченные продукты исключаются. Блюда из нежирной говядины, телятины, мясной или обрезной свинины, кур и кроликов употребляют отварными; изделия из котлетной массы (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле) – готовят на пару, бефстроганов – из вареного мяса. Изделия из нежирной рыбы (судак, сазан, окунь, щука, ерш, лещ, навага и др.) готовят куском или из котлетной массы и варят в воде или на пару. Картофель готовят в виде пюре или варят в молоке.

При гастритах с недостаточной секрецией и пониженной кислотностью желудочного сока, хронических заболеваниях кишечника (колитах) блюда готовят сваренными обычным способом или на пару, в тушеном, запеченном и жареном виде из нежирной свинины, телятины, курицы, кролика, субпродуктов (язык), рубленого мяса. Из нежирной рыбы (судак, щука, лещ, навага, камбала, окунь и др.) блюда готовят куском, отваренным обычным способом или на пару, из котлетной массы – в запеченном или жареном (без образования корочки) виде. Картофель готовят в виде пюре, сваренным в молоке, в запеченном или жареном виде.

При заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей блюда готовят в отварном или запеченном (после отваривания) виде из нежирной говядины, курицы, индейки, кролика. Нежирную рыбу (треска, судак, окунь, сазан, навага, щука, камбала) готовят в отварном или запеченном (после отваривания) виде. Картофель готовят в отварном и запеченном виде.

При заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме блюда готовят из предварительно отваренного мяса в запеченном или обжаренном виде, используя для этого нежирную говядину, телятину, мясную или обрезную свинину, мясо курицы, индейки, кролика. Нежирную рыбу варят или запекают. Картофель отваривают или запекают.

При тучности и сахарном диабете мясные и рыбные нежирные блюда употребляют запеченными после предварительного отваривания, отварными или с последующим обжариванием. Картофель используют ограниченно и преимущественно отварным и в виде пюре.

Бутерброд с брынзой и картофелем. Брынзу хорошо растереть, смешать со сливочным маслом, мелко нарубленным репчатым луком, натертым вареным картофелем, сырым яйцом и перцем. Ломтики хлеба намазать полученной массой, поместить в горячую духовку и оставить до появления тонкой поджаристой корочки.

2 ломтика ржаного хлеба, 40 г брынзы, 25 г сливочного масла, 1 картофелина, 1/2 головки репчатого лука, 1 яйцо, перец.

Картофельный салат с квашеной капустой. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Лук тонко нашинковать, а морковь натереть на крупной терке, квашеную капусту мелко нарубить. Подготовленные овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Картофельный салат с зеленым горошком. Картофель сварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать ломтиками, смешать с зеленым горошком, добавить соль, майонез и перемешать. Подавать с зеленым луком.

Вместо горошка или вместе с ним можно добавить огурцы, помидоры, сельдерей, яблоки, редис.

Картофельный салат с соленым огурцом. Вареный картофель и соленый огурец нарезать кубиками, добавить нарезанный лук-порей, рубленые яйца, перемешать, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить дольками яйца и зеленью.

Салат без лука рекомендуется при гастритах с недостаточной секрецией и пониженной кислотностью желудочного сока, хронических заболеваниях кишечника (колитах), заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей и с луком – при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме.

Салат картофельный с солеными огурцами и ромашкой. Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, залить горячей соленой водой так, чтобы он был только покрыт, быстро довести до кипения, снять с огня и настоять при закрытой крышке 20–25 минут. Затем снова довести до кипения, выложить в блюдо и полить соусом.

Для соуса: в картофельный отвар добавить мелко нарубленные огурцы, растительное масло, сухой ромашки аптечной на кончике ножа, сырое яйцо. Довести, помешивая, до кипения, и охладить.

4 картофелины, 1 соленый огурец, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, соль, сухая ромашка.

Салат рыбный. Картофель, отваренный в кипящей подсоленной воде, томаты, салат и зеленый лук мелко нарезать. Рыбу отварить и охладить. Половину отваренной рыбы нарезать мелкими кусочками и смешать с нарезанными овощами. Готовый салат заправить майонезом, украсить ломтиками рыбного филе, яйцами, помидорами, огурцами и листьями салата.

140 г картофеля, 340 г филе окуня или судака, 210 г зеленого салата, 240 г помидоров, 130 г зеленого лука, 130 г растительного масла, 3 вареных яйца, сахар, соль.

Салат мясной. Отваренные в кипящей подсоленной воде картофель и мясо, зеленый салат и свежие огурцы мелко нарезать, посолить, перемешать, заправить майонезом и украсить кружочками свежих огурцов, помидоров, дольками или кружочками вареных яиц, зеленым салатом.

250 г картофеля, 200 г говядины, 60 г свежих огурцов, 50 г свежих помидоров, 35 г зеленого салата, 1 вареное яйцо, соль, майонез.

Салат «Зима». Картофель, яйца, маринованные огурцы и копченую рыбу (или мясо) нарезать кубиками. Все заправить майонезом, к которому добавлены сметана, соль, перец. Выложить в салатницу и украсить дольками или ломтиками огурца и яйцом.

3–4 отварные картофелины, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 1 копченая рыба или 150 г копченого мяса, 1/2 стакана консервированного зеленого

горошка, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, Картофельный суп. Очистить и нарезать сырой картофель, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Посолить, заправить жареным луком или смесью лука с морковью, петрушкой, помидорами, сельдереем и корнями пастернака. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Картофельный суп-пюре. Лук мелко порубить и спассеровать. Очищенный картофель сварить в горячей подсоленной воде до мягкости. Отвар процедить и протереть в него через дуршлаг картофель и пассерованный лук. Перед подачей на стол желтки растереть со сливками, заправить этой смесью суп и прогреть его на пару, не давая закипеть.

Картофельный суп с кислым молоком. Очистить картофель, положить в кипящую воду, варить 10–15 минут, затем добавить нарезанный лук-порей. Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом. Перед подачей на стол положить в него сваренное вкрутую яйцо, влить кислое молоко и посолить по вкусу.

Картофель жареный. Картофель очистить, нарезать брусочками, сложить в дуршлаг, промыть проточной водой и обсушить полотенцем. Чугунную сковороду нагреть, положить смесь растительного масла и свиного жира и жарить картофель небольшим слоем на сильном огне. Когда картофель хорошо подрумянится, перевернуть его, уменьшить огонь, положить репчатый лук, посолить, накрыть крышкой и довести до мягкости.

Картофель отварной. Картофель тщательно вымыть и опустить в кипящую воду. Картофель, сваренный в кожуре, можно использовать в салаты и винегреты. Очищенный картофель подают на гарнир к различным блюдам и закускам: свежим овощам, сельди, холодной и горячей рыбе, соленым и свежим грибам и т. д. Его можно посыпать рубленой зеленью и полить луковым, грибным, сметанным, томатным и другими соусами, горчицей, хреном, уксусом.

Картофель печеный. Идеальный печеный картофель получается в горячей золе костра, но можно приготовить его и в домашних условиях. Картофель тщательно вымыть, обсушить, натереть солью, уложить на противень и поставить в духовку или в печь на 1–1,5 часа. Подать в горячем виде с майонезом.

Картофель тушеный. Очищенный картофель нарезать на 4–6 частей, обсушить и обжарить в растительном масле до светло-коричневой корочки. Добавить очищенный и нарезанный кольцами репчатый лук, залить горячей водой, посолить и варить

10–15 минут до полной готовности. Подавать в горячем виде с майонезом.

Или: очищенный картофель нарезать на 4 части, а репчатый лук – полукольцами и обжарить все это на растительном масле с томатом-пюре. Затем посолить, положить лавровый лист и тушить под крышкой, не перемешивая. Сюда же можно добавить несколько помидоров, разрезанных пополам. В конце тушения положить немного мелко нарубленного укропа или петрушки. Подавать на стол в холодном виде.

Картофель в молоке. Промытые и очищенные клубни картофеля нарезать крупными кубиками и погрузить на 3–5 минут в кипящую воду. Затем воду слить, а картофель залить горячим молоком, посолить и варить на медленном огне до готовности. В сваренный горячий картофель добавить масло, при осторожном помешивании довести до кипения, следя за тем, чтобы он не подгорел.

При подаче на стол на картофель положить кусочек сливочного масла и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Картофель в молочном соусе. Промытые и очищенные клубни картофеля нарезать дольками или кубиками, залить подсоленной горячей водой и варить до готовности, затем отвар слить, а картофель залить горячим молочным соусом, слегка перемешать и довести до кипения, следя за тем, чтобы картофель не подгорел.

При приготовлении молочного соуса пшеничную муку подсушить до светло-желтого цвета, растереть ее со сливочным маслом, развести молоком и варить при слабом кипении в течение 7–10 минут, после чего посолить и добавить при помешивании сырые яичные желтки.

При подаче на стол на картофель положить кусочек масла и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Картофель запеченный с сыром. Очищенный картофель залить соленой кипящей водой так, чтобы вода полностью покрывала его, и варить при слабом кипении и закрытой крышке 15–20 минут. Вынуть картофель из отвара, уложить в сковороду или форму, смазанную растительным маслом. В тертый сыр постепенно влить отвар картофеля, растительное масло, тщательно перемешать, полить смесью подготовленный картофель, поместить в духовку. Запекать до образования румяной корочки.

5 картофелин, 50 г тертого сыра, растительное масло, соль.

Картофельное пюре с морковью. Очищенную морковь

нарезать дольками, положить в посуду, добавить кипяченое молоко (35 мл) и варить до готовности. Вареный картофель и припущенную морковь протереть через сито или пропустить через мясорубку. В протертую массу влить растительное масло и, непрерывно перемешивая, добавить в два-три приема горячее кипяченое молоко. При подаче на стол положить на пюре кусочек сливочного масла или полить его оливковым маслом.

250 г картофеля, 75 г моркови, 50 мл молока, сливочное или оливковое масло, соль.

Картофельный пудинг с творогом. Вареный картофель протереть, слегка охладить, соединить с протертым через сито творогом и мукой, добавить кипяченое молоко, яичные желтки, растопленное масло (25 г) и яичные белки, взбитые в густую пену. Массу хорошо перемешать, выложить в формочку или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

250 г картофеля, 150 г творога, 1 яйцо, 35 мл молока, сливочное масло, пшеничная мука, сыр, пшеничные сухари, соль, сметана.

Картофельное суфле с морковью. Вареный горячий картофель и морковь, припущенную с кипяченым молоком и маслом, протереть через сито и смешать с густым молочным соусом (см. «Картофель в молочном соусе»), яичными желтками и взбитыми в густую пену белками. Полученную массу выложить в смазанные маслом формочки и, разровняв поверхность, варить суфле на пару. Готовое суфле поливают сметаной.

250 г картофеля, 75 г моркови, 25 мл молока, 1 яйцо, сливочное масло, 50 г молочного соуса, соль, пшеничные сухари, сметана.

Запеканка из картофеля с пшеном и морковью. Пшено перебрать, хорошо промыть, всыпать в кипящую воду и варить в течение 8–10 минут (до полуготовности), затем воду слить. Очищенную морковь отварить и пропустить через мясорубку. В приготовленное горячее пюре из картофеля добавить подготовленное пшено, морковь, яйца, масло, соль и все перемешать. Выложить полученную массу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, залить сметаной, взбитой с яйцами, и запечь в духовке до готовности. Подают запеканку с

маслом или сметаной.

250 г картофеля, 25 г пшена, 75 г моркови, 50 мл воды, 1 яйцо, сливочное масло, сметана, пшеничные сухари, соль.

Картофельные зразы с овощами. Подготовленные морковь, капусту, салат мелко нашинковать и припустить с добавлением кипяченого молока и масла. В припущенные овощи положить измельченную зелень петрушки или укропа, яйца и все хорошо смешать. Приготовленное картофельное пюре разделить на лепешки, на середину каждой положить готовый фарш, края лепешки соединить, обвалять изделия в муке, придавая им овальную форму, и жарить на противне, смазанном маслом. Подают зразы со сметаной.

400 г картофеля, 50 г моркови, 50 г капусты белокочанной или 60 г капусты цветной, масло сливочное, 5 г салата, мука пшеничная, 2 яйца, 50 мл молока, масло топленое, соль, сметана.

Фарш для блинчиков из картофеля и лука. Очищенный картофель нарезать на 6–8 частей, залить горячей соленой водой, быстро довести до кипения, проварить 5–6 минут, закрыть плотно крышкой и дать настояться 15–20 минут. Измельчить до пюре, добавить рубленый лук, растительное масло, перемешать.

Морковь посевная

Дачная лечебная кулинария рекомендует использование блюд из моркови посевной в случаях гиповитаминозов, особенно при недостаточности витамина А, воспалительных заболеваниях слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, респираторной и мочевыделительной систем, при гастрите с пониженной секрецией соляной кислоты, заболеваниях кожи, мочекаменной болезни, подагре, остеохондрозе. Целесообразно применение моркови при инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, калькулезном холецистите, почечнокаменной болезни, снижении потенции, анемии, лучевой болезни, злокачественных опухолях, обменном полиартрите, расстройствах зрения, снижении лактации, глистах, острицах, геморрое и ацидозе – закисленности внутренней среды организма.

Эффективна морковь в лечении и профилактике ожирения, при повышенной кровоточивости и снижении сумеречного зрения.

Основными противопоказаниями к применению моркови в сыром виде являются обострение гиперацидного гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, фосфатурия – почечнокаменная болезнь, сопровождающаяся выпадением фосфатов в щелочной моче, острый энтерит и колит, а также гипервитаминоз А. Необходимо соблюдать осторожность при приеме моркови больным, страдающим сахарным диабетом, так как некоторые ее сорта, особенно красные, содержат до 15 % Сахаров.

Лечебные свойства моркови очень разнообразны и проявляются в повышении жизненного тонуса, уменьшении восприимчивости к инфекциям, в регуляции углеводного, липидного, водного и водно-солевого обмена, стимуляции регенеративных процессов и усилении гемопоэза, то есть кроветворения. Морковь обладает также противовоспалительным, мочегонным, потогонным, ветрогонным, слабительным, лактогонным и противоопухолевым действиями.

Морковь высоко ценится как пищевое растение, которое употребляют в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде. Из нее готовят очень вкусный витаминный салат, котлеты и пюре. Ее кладут в супы, борщи, добавляют при квашении капусты, используют как приправу к различным овощным смесям. Морковь – постоянный компонент при консервировании овощей, рыбы, мяса.

Приготовляя блюдо из ранней моркови, совсем не

обязательно снимать с нее кожуру, а достаточно почистить хорошо щеткой и тщательно промыть водой. Со старой моркови кожуру снимают обязательно, но не очень усердствуя, поскольку ценные питательные вещества находятся прямо под кожурой. Поэтому чем тоньше слой будет срезан, тем больше сохранится витаминов.

Очищенная морковь быстро вянет, но в воде ее держать не следует, так как разрушается витамин С и теряются минеральные соли. Лучше хранить ее в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью, но не более 3–4 часов.

Чтобы уменьшить потери витамина С, морковь кладут в кипящую воду, которая заполняет кастрюлю почти доверху. Кипение должно быть равномерным, но не бурным.

Особенно сильно разрушаются витамины, если готовить морковь в открытой посуде, поэтому при варке и тушении кастрюлю следует накрывать крышкой.

Наибольшее разрушение витамина С отмечается при тушении моркови, наименьшее – при ее жаренье.

Салаты из моркови готовятся непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием кислорода воздуха. Каротин лучше усваивается в присутствии жира, поэтому наиболее целесообразно есть морковь со сметаной или в виде салатов и винегретов, заправленных растительным маслом.

Тепловая обработка моркови вызывает частичное или полное разрушение ряда биологически активных веществ, в том числе эфирных масел и клетчатки, вызывающих симптом раздраженного желудка и кишечника, из-за чего блюда из термически обработанной моркови могут употребляться теми, кому она противопоказана по причине заболеваний желудочно-кишечного тракта.

К мясным и рыбным диетическим блюдам в качестве гарнира морковь подают в отварном и тушеном видах.

Натертая и тушеная морковь является отличной добавкой к кашам. Добавляется она после разваривания крупы и полученная смесь доводится до готовности или в духовке, или на медленном огне.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, после перенесенной операции на желудке рекомендуется готовить морковное пюре.

При гастритах с недостаточной секрецией и пониженной кислотностью желудочного сока, хронических заболеваниях кишечника, при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой

системы и при воспалительных процессах в организме готовят морковное пюре, морковь в молочном соусе, тушеную морковь.

Морковь – обязательный ингредиент мясных паштетов, заливного мяса и рыбы.

Бутерброды с морковью. Очищенную вымытую морковь натереть на средней овощной терке и слегка обжарить в сливочном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук-порей или репчатый лук и смешать с морковью, добавить соль, сахар и перец по вкусу, все перемешать. Ломтик любого хлеба намазать сливочным маслом и сверху положить толстым слоем морковную массу. Сверху бутерброд можно посыпать толстым слоем натертого сыра.

2 моркови, 1 лук-порей, 30 г сливочного масла, перец, соль, сахар по вкусу.

Творог с морковью. В растертый творог, смешанный со сметаной или молоком, добавить тертую морковь и соль или сахар, к соленой смеси можно добавить тертый лук, к сладкой – толченые орехи.

100 г творога, 1–2 ст. ложки сметаны или молока, 1 морковь, соль, сахар, 1/2 небольшой головки репчатого лука, 1 ст. ложка толченых орехов.

Паста с морковью. Творог смешать с тертым сыром, натертой на терке морковью, изюмом, ванилином, массу взбить.

50 г тертого сыра, 50 г пастеризованного творога, 1 морковь, 1 /2 ст. ложки изюма, ванилин.

Салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом. На мелкой терке натереть 2 небольших моркови и смешать с 2 ст. ложками толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой сиропа шиповника и 1 ст. ложкой лимонного сока.

Салат прекрасно восстанавливает силы и оказывает общеукрепляющее действие. Он также эффективен для профилактики и лечения атеросклероза.

Салаты «Здоровье». Морковь идеально сочетается с яблоками и со многими овощами. По традиции салаты, в которые входит морковь в смеси с другими овощами, как правило, сырыми, носят удивительно правильное имя: «Здоровье».

Основа их – натертая сырая морковь. Другими составляющими салата могут быть натертые на терке или мелко порезанные яблоки (обычно в соотношении 1:1), корнеплоды

сельдерея, репчатый лук, чеснок, хрен, редька, редис, капуста, одуванчик, лебеда, крапива и т. п. в различных комбинациях. Овощи с острым вкусом и съедобные сорняки берутся в меньшем количестве, чем морковь. Для заправки в любом случае можно использовать сметану, особенно если салат с яблоками, а также смесь лимонного (или клюквенного) сока с растительным маслом, не возбраняется и майонез. Если салат заправлен майонезом, то добавлять соль в овощи не обязательно, в остальных же случаях – соль и сахар (или мед) по вкусу. Украшаются такие салаты любой рубленой зеленью.

Блюдо с морковью. К замоченным хлопьям добавить толченые орехи, крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень. Размешать смесь и украсить тонкими кружками моркови.

Можно добавить горсть предварительно замоченного и нарезанного чернослива или других сухофруктов.

> ✍ 50 г хлопьев или муки крупного помола, 50 г очищенных грецких орехов или семян масличных культур, 100 г моркови, зелень петрушки или сельдерея.

Салат «Гудаутский». Отварить картофель и морковь. Яблоки, апельсины, морковь, картофель и огурцы почистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать. Уложить овощи в салатницу горкой и украсить фруктами.

> ✍ 20 г картофеля, 40 г моркови, 30 г яблок, 40 г апельсинов, 30 г огурцов, лимонная кислота, майонез, сахарный песок, лимон.

Морковный соус с хреном для салата. Вымыть морковь, почистить, натереть на мелкой терке. Добавить мед, смешанный с лимонным соком, и хрен. Развести простоквашей (сметаной) до необходимой густоты.

> ✍ 100 г моркови, 1 /2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка натертого хрена, квашеное молоко (сметана).

Суп-пюре из моркови. Тщательно промытую морковь нарезать ломтиками и припустить в небольшом количестве овощного отвара и сливочного масла. На овощном отваре с добавлением молока и муки приготовить белый соус. Припущенную морковь протереть через сито, смешать с белым соусом, развести до необходимой концентрации кипящим

овощным отваром и вновь довести до кипения. Затем с поверхности супа удалить пену, прекратить его нагрев и заправить яично-молочной смесью (1 яичный желток, размешанный со стаканом молока). В тарелку с супом добавить кусочек сливочного масла.

400 г моркови, 1,5 стакана молока, 1 яичный желток, сливочное масло, пшеничная мука, сахар, соль, 500 мл овощного отвара.

Суп вегетарианский из овощей с морковью. Коренья и морковь очистить, нашинковать, положить масло и припустить под крышкой. В кастрюлю с кипящим овощным бульоном добавить горошек и картофель и варить под крышкой на слабом огне до готовности. При подаче на стол суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

25 г картофеля, 25 г капусты, 15 г помидоров, 20 г кабачков, по 20 г моркови и белых кореньев, 15 г консервированного горошка, сметана, масло, зелень.

Картофельно-морковное пюре. Положить очищенный и порезанный на кусочки картофель в большую кастрюлю с подсоленной водой и варить до мягкости. Добавить в воду порезанной моркови и проварить еще 5 минут. Слить отвар, овощи размять вилкой или толкушкой в пюре, приправить солью и перцем, отдельно соединить сливки и белое вино, подогреть почти до кипения, поварить 2 минуты и добавить в пюре.

500 г очищенного картофеля, 250 г порезанной моркови, соль, перец, 35 мл сливок, 35 мл белого вина.

Морковь тушеная. Морковь нарезать кусочками или кружочками, залить водой и потушить на слабом огне до готовности, заправить пассерованной мукой и жареным луком. Подавать в охлажденном виде со сметаной, майонезом или грибным соусом.

Или: потушить протертую морковь, добавить припущенный лук, дать закипеть, за 10–15 минут до готовности посолить, влить взбитое яйцо с кислым молоком, потушить, заправить маслом и размешать.

Морковь в молочном соусе с яйцом. Морковь, нарезанную кубиками или дольками, кладут в кастрюлю, добавляют 2–3 ложки мясного бульона или воды, масло и тушат под крышкой до готовности. Отдельно готовят молочный соус. Для этого на масле

слегка поджаривают муку, разводят ее кипяченым молоком, хорошо размешивают, подсаливают и кипятят 8–10 минут. Соус выливают в морковь, заправляют все сахаром и солью и кипятят. При подаче на стол блюдо посыпается рубленым яйцом. Подают как самостоятельное блюдо, или как гарнир к мясу.

2 моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 /4 стакана муки, соль, сахар.

Морковь с кабачками и листьями одуванчика. Очищенные морковь и кабачки нарезать соломкой, добавить рубленый лук, соль. Залить смесь горячим молоком, довести до кипения, охладить. Листья одуванчика промыть, мелко порубить, добавить в смесь, довести до кипения.

4 моркови, 1 средний кабачок, 1 головка репчатого лука, 1/2 л молока, 1 /2 стакана рубленых листьев одуванчика, соль.

Морковь с тыквой. Тыкву нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке морковью, рублеными ядрами миндальных или грецких орехов, влить молоко и довести смесь до кипения. Посыпать рубленой зеленью укропа и полить сливками.

5 морковей, 300 г тыквы, 2 ст. ложки рубленых ядер миндального или грецкого ореха, 1/2 л молока, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Морковь жареная. Отварную морковь нарезать кубиками или нашинковать и обжарить в масле. Взбить яйцо, соединить с обжаренной морковью, посолить и пожарить. Морковь можно пожарить с луком или помидорами до готовности, а затем вбить яйцо. Получится яичница-глазунья с морковью.

Или: сырую морковь нарезать тонкими дольками или соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло и немного горячей воды, закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне. Затем влить сырое яйцо и размешать. Полученную смесь выложить на сковороду и запечь в духовке. Подавать в горячем виде с маслом. Можно посыпать рубленой зеленью.

Морковные котлеты. Промытую морковь нашинковать соломкой и припустить с добавлением кипяченого молока и сливочного масла. За 5–10 минут до готовности моркови добавить тонкой струйкой при помешивании манную крупу и проварить все до готовности. Готовую массу немного охладить,

добавить в нее яйца, сахар, соль и после перемешивания сформовать из нее котлеты, панируя их в муке. Положить котлеты на противень или сковороду, смазанные маслом, полить сверху сметаной, растопленным маслом и выпекать до готовности.

250 г моркови, 50 мл молока, 15 г манной крупы, 1 яйцо, сливочное масло, пшеничная мука, соль.

Зразы морковные с творогом. Морковную смесь, приготовленную так же, как и для морковных котлет, разделать на лепешки, на середину каждой лепешки положить предварительно протертый и смешанный с яйцами и сахаром творог. Края лепешек соединить, придать изделиям овально-приплюснутую форму, обвалять в муке, смазать сметаной, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать на противне, смазанном маслом.

250 г моркови, 50 мл молока, 15 г крупы манной, 1 яйцо, 50 г творога, сахар, пшеничная мука, соль, сметана.

Запеканка морковная с творогом. Приготовить морковную смесь как для морковных котлет, выложить на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный пшеничными сухарями; поверхность разровнять, смазать сметаной, смешанной с сырым яйцом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать.

250 г моркови, 120 г творога, 1 яйцо, сахар, соль, сливочное масло, сметана, пшеничные сухари.

Сырники с морковью. Хорошо промытую морковь нашинковать, припустить со сливочным маслом и пропустить через мясорубку. Полученное пюре развести молоком, нагреть до кипения, всыпать в него манную крупу и, помешивая, проварить 8–10 минут на слабом огне. После варки массу охладить, добавить к ней протертый через сито творог, яйца, сахар, соль, хорошо все смешать и разделать на сырники, затем уложить их на противень, смазать сметаной, смешанной с пшеничной мукой, и запекать в духовке.

500 г творога, 200 г моркови, 100 г манной крупы, 1 яйцо, 70 мл молока, сахар, пшеничная мука, сливочное масло, соль, сметана.

Фарш для блинчиков из моркови и изюма. Морковь

натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, соль, ванилин, перемешать.

4 моркови, 2 ст. ложки изюма, ванилин, соль.

Фарш для блинчиков из творога и моркови. Соединить натертую морковь, сахар, протертый творог, перемешать.

150 г творога, 2 моркови, 1 ст. ложка сахара.

Морковные блины (оладьи). Морковь потушить до мягкости, протереть, развести молоком, хорошо перемешать, добавить муку, взбитое яйцо, разведенные теплой водой дрожжи, поставить в теплое место и дать тесту подняться. Добавить масло, сахар, соль, перемешать и дать тесту еще раз подняться. Печь как обычные блины. Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или повидлом. Вместо муки можно использовать манную крупу. Желтки и белки яиц отдельно взбить и ввести в тесто.

Оладьи готовят таким же способом, только тесто должно быть более крутым. В них можно добавить овощи и фрукты. Например, сделать оладьи с морковью и тыквой. Для этого овощи моют, режут и варят в небольшом количестве воды. Затем пропускают через мясорубку. В полученное горячее пюре надо вбить яйцо, положить сахар, соль, кислое молоко и муку. Все хорошо вымесить и выпекать оладьи.

Редька

В настоящее время показанием к применению редьки и блюд из нее являются весенний гипо- и авитаминоз, гипоксия, ацидоз, общая зашлакованность внутренней среды организма, анацидный и гипацидный гастриты, вялое пищеварение, запоры и отсутствие аппетита, токсические гепатиты и цирроз печени, калькулезный холецистит (желчнокаменная болезнь), атеросклероз, инфекционные и простудные заболевания, нарушения сердечного ритма и кардионеврозы, острые и хронические респираторные заболевания, сопровождающиеся кашлем: коклюш, хронический бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, туберкулез, воспалительные процессы носоглотки и глаз.

Противопоказаниями к приему редьки являются гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дуодениты, панкреатиты, энтероколиты и другие заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся воспалительным процессом в слизистой оболочке. Не показана редька для употребления внутрь при подагре (из-за высокого содержания пуринов) и органических заболеваниях сердца, инфарктах, сердечной недостаточности, ревмокардитах, миокардитах и эндокардитах (из-за высокого содержания эфирных масел, которые могут вызвать спазм сосудов). Воспалительные заболевания мочевыделительной системы – циститы, пиелиты, пиелонефриты, гломерулонефриты также являются противопоказаниями, поскольку эфирные масла редьки раздражают почечную паренхиму и слизистую оболочку мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Для снижения раздражающего действия эфирных масел, клетчатки и органических кислот на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта рекомендуется мякоть редьки употреблять с растительным маслом или сметаной или промыть ее несколько раз в холодной воде, а ее сок разбавлять водой или другими овощными соками.

Блюда из редьки обладают витаминным, противовоспалительным, противомикробным, спазмолитическим, ветрогонным, отхаркивающим, кровоочистительным, гипохолистеринемическим, гепатопротекторным и общеукрепляющим эффектами.

В основном из редьки, натертой на крупной терке, готовят салаты, которые заправляют сметаной, майонезом или растительным маслом. Для того чтобы смягчить горечь редьки, в салат обычно добавляют немного моркови, квашеной капусты,

яблок, свеклы, маринованных грибов, творога или орехов.

Из молодых листьев редьки можно приготовить щи, окрошку, холодный борщ и вместо обычной зелени использовать их в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Учитывая особую ценность редьки для здоровья человека и ее горько-неуживчивый характер, следует вводить этот овощ в повседневное питание с особой деликатностью, создавая условия постепенного привыкания к ней. Такой подход позволит исключить возможность ее неприятия нашим организмом и как пищевого продукта, и как целебного растения.

Бутерброды с редькой и петрушкой. Редьку очистить и натереть на мелкой терке. Заправить лимонным соком и растительным маслом. Хлеб нарезать ломтиками, намазать тонким слоем взбитого в пену сливочного масла и натертой редькой. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

50 г сливочного масла, 150 г редьки, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, хлеб, зелень петрушки.

Салат из черной редьки. Очищенную и вымытую черную редьку натереть на крупней овощной терке, посыпать солью и сахаром. Поместить в миску и накрыть второй миской, резко встряхивать до появления сока, который надо отжать. Лук-порей мелко нарезать, добавить к редьке. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, заправленным сметаной и зеленью.

Если салат слишком острый, можно добавить 1 часть капусты на 2 части редьки.

200 г черной редьки, 20 г лука-порея, 1/2 стакана соуса из растительного масла, I ст. ложка сметаны, зелень, соль, сахар.

Салат из редьки. Редьку мелко нарезать или натереть на крупной терке, заправить майонезом, сметаной, уксусом, растительным маслом или другими острыми приправами. Добавить нарезанный репчатый или зеленый лук, тертую морковь, свеклу, вареный картофель, помидоры, кабачковую (баклажанную) икру, творог (сыр, брынзу) и чеснок. Можно также ввести яблоки, капусту, крапиву и т. п.

Салат из редьки с ботвой. Листья редьки промыть, залить горячей водой, довести до кипения, слить воду. Редьку нарезать соломкой, посыпать солью, плотно, слегка придавливая, накрыть крышкой и поставить на 15–20 минут в холодильник, чтобы

выделился сок. Затем смешать с нарубленной ботвой. При подаче полить сметаной, посыпать нарезанным луком.

2 редьки с ботвой, 1/2 стакана сметаны, соль, 1 головка репчатого лука.

Борщ с редькой. Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством горячей воды и тушить 4–5 минут, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду, сливки. Подавать с рубленой зеленью укропа.

2 свеклы, 1/2 редьки, 100 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана сливок, 1 л воды, соль, рубленая зелень укропа.

Картофель запеченный с редькой. Очищенный картофель нарезать кружочками, уложить на сухой противень или форму и запекать в духовке 20–25 минут. Запеченный картофель полить растительным маслом и подать с натертой редькой.

3 редьки, 6 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Картофель жареный с редькой. Картофель нарезать брусочками, посолить, положить тонким слоем на сковороду с разогретым жиром (смесь растительного масла и свиного сала), жарить на сильном огне, переворачивая, пока он хорошо подрумянится. Уменьшить огонь, картофель поставить в духовку на 8–10 минут. Редьку натереть, полить растительным маслом, подавать к горячему картофелю.

1 редька, 5 картофелин, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка свиного жира, соль.

Соус из редьки со сметаной и листьями земляники. Очищенную редьку натереть на мелкой терке, залить горячей соленой водой, довести до кипения, охладить. Добавить сахар, сметану, мелко рубленные листья земляники, лимонную кислоту. Соус перемешать.

2 редьки, 1 ст. ложка рубленых листьев земляники, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан воды, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Фарш для блинчиков из сыра, редьки и творога. Редьку,

сыр, творог, рубленую зелень пропустить через мясорубку, посолить, перемешать.

100 г сыра, 2 редьки, 100 г творога, 2 ст. ложки рубленой зелени, соль.

Фарш для блинчиков из редьки. Редьку натереть на крупной терке, добавить соль, растительное масло, рубленый лук, перемешать.

1 редька, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Печенье песочное с редькой. Приготовить песочное тесто и вместе с мукой ввести натертую на мелкой терке редьку. Сформовать печенье, выпечь.

1 стакан муки, 4 ст. ложки маргарина, 4 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 1 редька, сода, соль.

Напиток с редькой. Очищенную неиспорченную редьку и кусочек корешка петрушки или сельдерея натереть, перемешать с кислым молоком и держать 0,5–1 час на холоде. Процедить, заправить.

100 г черной редьки, 1 стакан кефира или ряженки, корень петрушки или сельдерея, соль.

Свекла обыкновенная

Показаниями к применению свеклы обыкновенной в дачной лечебной кулинарии являются гиповитаминозы, анемии, воспалительные заболевания слизистых оболочек дыхательных путей – ринит, тонзиллит, назофарингит, бронхит и др., заболевания органов желудочно-кишечного тракта – гипацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности желудочного сока, спастические запоры, хронические энтероколиты, холециститы, гепатиты, а также атеросклероз и гипертоническая болезнь.

Основным серьезным противопоказанием к приему свеклы и сока из нее служит оксалурия – один из видов почечнокаменной болезни, характеризующийся выкристаллизовыванием в почечных лоханках солей щавелевой кислоты с образованием оксалатных камней.

Не рекомендуется свекла при метеоризме и послаблении кишечника. Следует ее избегать при диабете и ожирении из-за очень высокого содержания сахара и калорийности. Свекла и свекольный сок противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Свекла также противопоказана при хронической почечной недостаточности, когда в патологический процесс втянуты секреторные клетки канальцев нефронов, из-за чего красящие вещества свеклы не имеют возможности выводиться из организма вместе с мочой.

Относительным противопоказанием являются гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, а также язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в состоянии обострения.

Свекла и блюда из нее проявляют мочегонное, гипотензивное, кардиотоническое, противовоспалительное, желчегонное, слабительное, репаративное, кровоостанавливающее, противосклеротическое, гепатопротекторное и кроветворное действия, нормализуют обмен веществ, повышают секрецию желудочного сока и стимулируют моторику кишечника, усиливают половую потенцию.

Дачную лечебную кулинарию невозможно представить без этого овоща. Свеклу употребляют сырой, вареной, маринованной, квашеной. Она идет на приготовление борщей, супов (листья), винегретов, маринадов и салатов.

Блюда из свеклы обладают лечебно-диетическими свойствами, оказывают положительное влияние на обмен

веществ. Особенно полезно употреблять свеклу в салатах, винегретах, свекольниках страдающим ожирением, гипертонической болезнью, заболеваниями печени и почек.

Исключительная ценность свеклы заключается в том, что в процессе хранения, а также варки вещества, содержащиеся в ней, не теряют своих качеств. И еще одно замечательное свойство этого овоща: свеклу можно использовать и как корнеплод, и как листовой овощ. Это позволяет употреблять ее в пищу в течение всего года. Весной из листьев и черешков свеклы готовят салаты, холодный суп (ботвинью) и летние свекольники, а из крупных корнеплодов можно приготовить вкусные закуски, борщи, винегреты, гарниры к мясным блюдам.

Учитывая, что листья свеклы имеют значительно меньше сахарозы, чем корнеплоды, и в то же время очень насыщены биологически активными веществами, которые способны уменьшить сосудистые явления, возникающие вследствие сахарного диабета, рекомендуется использовать свекольную ботву в качестве лечебно-профилактического питания.

Бутерброды со свекольной икрой. Свеклу отварить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить свеклу, соль, сахар, тмин, лимонный сок и натертую лимонную корочку, все подогреть. Ломтик ржаного или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом и положить сверху толстым слоем холодную свекольную икру.

100 г свеклы, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, сахар, соль, тмин.

Бутерброды со свеклой. Смазанные взбитым маслом ломтики хлеба побрызгать лимонным соком, посыпать натертой на мелкой терке свеклой и мелко нарубленной петрушкой.

50 г сливочного масла, 100 г свеклы, лимонный сок, зелень петрушки, черный хлеб.

Бутерброд с листьями свеклы и брынзой. Размягченное сливочное масло смешать с натертой на терке брынзой, добавить рубленые листья свеклы, перемешать. Полученную массу уложить на ломтики хлеба, украсить веточками укропа.

2 ломтика пшеничного хлеба, 1 ст. ложка рубленых свекольных листьев, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка натертой брынзы, 2 веточки укропа.

Овсяные хлопья со свеклой и яблоками. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать вместе с кожицей и семенами на мелкие кубики и смешать со свеклой. Положить замоченные заранее овсяные хлопья и взбитую простоквашу. Размешать смесь и сразу же подавать.

50 г овсяных хлопьев, по 100 г свеклы и яблок, 200 г простокваши (сметаны).

Салат из свеклы с морковью. Свеклу и морковь отварить, охладить и нарезать соломкой. Тмин залить кипящей водой на 30–40 минут. Репчатый лук нашинковать соломкой и промыть кипяченой водой. Подготовленные овощи соединить, посолить, добавить перец, выложить на блюдо, полить майонезом и украсить маслинами и рубленой зеленью.

Салат из свеклы с яблоками. Свеклу отварить, яблоко натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, сахарный песок, соль, лимонную кислоту или сок лимона, перемешать, уложить в салатницу, украсить зеленью или консервированными фруктами и подать на стол.

2 свеклы, 1 яблоко, зеленый лук, растительное масло, сахарный песок, зелень, соль, лимонная кислота.

Свекла с орехами и чесноком. Печеную или вареную свеклу мелко нарезать, тщательно измельчить очищенные грецкие орехи, растереть с солью зубчики чеснока и немного стручкового перца, развести уксусом, влить растительное масло, размешать и посыпать зеленой петрушкой. Уксус и масло можно заменить майонезом.

5 средних свекл, 3 зубка чеснока, 1 стакан грецких орехов, 3 ст. ложки уксуса, растительное масло, стручковый перец, петрушка, соль.

Салат из свеклы с ботвой. Вареную или печеную свеклу очистить, нарезать ломтиками, смешать с растительным маслом, уксусом, солью, мелко нарезанной ботвой свеклы, луком, зеленью, можно добавить хрен, оставить на 2 часа в прохладном месте. При подаче посыпать резаной зеленью. В качестве заправки можно использовать кефир.

3 свеклы с ботвой, 1 корень хрена, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла или 1

стакан кефира, 1 ст. ложка сахара, уксус, зелень.

Винегрет. Отварить хорошо промытые неочищенные свеклу, морковь и картофель. Очистить их от кожуры, нарезать дольками, а огурцы и репчатый лук – кубиками. Можно добавить квашеную капусту, промытую, хорошо отжатую и немного измельченную. Подготовленные овощи охладить, смешать, заправить растительным маслом, посолить и посыпать зеленым луком. Винегрет можно заправить не маслом, а сметаной.

150 г картофеля, 175 г свеклы, 120 г моркови, 75 г огурцов, 100 г квашеной капусты, зеленый лук, соль, растительное масло или сметана.

Винегрет с сельдью. Отварные свеклу и картофель, соленый огурец, яблоко и жареное мясо нарезать мелкими кубиками. Сельдь очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками яйца и зеленью. 1 свекла, 3 картофелины, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик жареного мяса или колбасы, 3 ст. ложки сметанного соуса, хрен, зелень.

Икра из свеклы. Отварную свеклу пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке. Добавить масло, сахарный песок и лимонную кислоту и тушить.

Икра свекольная с брынзой. Очищенную свеклу пропустить через мясорубку вместе с брынзой и репчатым луком. В массу добавить воду, соль, растительное масло, лимонную кислоту. Довести до кипения и охладить.

В свекольную икру можно добавить листья подорожника, мяты, желтые соцветия одуванчика. Для этого их надо промыть, нарезать соломкой (цветы одуванчика порубить) и положить в уже охлажденную икру.

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 г брынзы, 1 /2 стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль, лимонная кислота.

Икра из свеклы и баклажанов. Баклажаны промыть, мелко нашинковать. Натереть сырую свеклу, добавить подготовленные баклажаны, сырые яйца и растертый чеснок, соль, лимонную кислоту, растительное масло. Массу тщательно перемешать, помешивая, довести до кипения, охладить.

Икру уложить в блюдо в виде рулета, посыпать рубленой зеленью петрушки.

2 свеклы, 1 баклажан, 1 яйцо, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 /2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Борщ с фрикадельками. Подготовленные свеклу, морковь и лук нарезать соломкой. Нарезанную свеклу тушить в небольшом количестве бульона с добавлением масла вначале на сильном огне, а когда свекла хорошо прогреется – на слабом (зрелую свеклу тушат в течение 50–60 минут, а молодую 20–25 минут). Морковь и предварительно отваренный лук спассеровать и соединить со свеклой за 5–10 минут до окончания ее тушения.

Свеклу для борща можно приготовить иначе. Срезать с нее поврежденные места, промыть, залить горячей водой и варить до готовности. После варки свеклу охладить, очистить и нарезать соломкой.

Белокочанную капусту нашинковать, положить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, очищенные от кожицы и нарезанные кусочками помидоры и продолжить варку в течение 20–25 минут. Перед окончанием варки добавить сахар, соль и лимонную кислоту.

Для того чтобы борщ имел яркую окраску, следует добавить в него свекольный отвар. При приготовлении отвара свеклу очистить, промыть, натереть на терке или мелко нарезать, залить в посуде горячим бульоном или водой (в 2 раза больше массы свеклы), добавить 2 % раствор лимонной кислоты. Довести до кипения, но не кипятить. Затем отвар оставить на 15–20 минут для настаивания, после чего процедить. Отвар следует добавлять в борщ вместе с отваренными на пару мясными фрикадельками при подаче на стол. Подают борщ со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

90 г свеклы, 60 г белокочанной капусты, 25 г моркови, 50 г помидоров, 45 г фрикаделек, репчатый лук, сливочное масло, 350 мл бульона мясного, сметана, зелень петрушки или укропа.

Борщ вегетарианский. Морковь, белые коренья, капусту, свеклу и ботву очистить, нашинковать, добавить томат, лимонную кислоту, перемешать и оставить на 20–30 минут. Кочерыжку капусты пропустить через мясорубку. В кипящий отвар опустить подготовленный картофель, довести до кипения, положить все овощи, масло, лук, соль и опять довести до кипения. Закрыть борщ крышкой, снять с огня и настаивать 10–15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

2 свеклы с ботвой, зелень, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 моркови, 2 картофелины, 1/4 кочана капусты, 750 мл овощного отвара, томат-пюре, соль, лимонная кислота, сливочное масло, 1/2 стакана сметаны, сахар.

Борщ со свекольной ботвой. Молодую свеклу, морковь и репчатый лук нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой и прокипятить 10–15 минут. Молодые свекольные листья нарезать соломкой, ошпарить крутым кипятком, положить в борщ вместе с картофелем и помидорами. За 5–10 минут до готовности посолить, заправить перцем, кислым молоком или уксусом. При подаче на стол в борщ положить сметану и посыпать его рубленой зеленью.

Борщок со щавелем. Свеклу очистить и нашинковать соломкой. Свекольную ботву и щавель промыть, черешки листьев свеклы мелко порубить, а листья свеклы и щавеля тонко нарезать. Воду нагреть до кипения, положить свеклу, порезанные соломкой морковь, свеклу, луковицу, снова довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–30 минут. Подавать с маргарином.

2 свеклы молодые с ботвой, 100 г щавеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленного зеленого лука, 1 л воды, сметана, соль, лимонный сок.

Суп перловый с ботвой свеклы. Свекольную ботву перебрать, промыть и нарезать. Свеклу тщательно помыть, удалить загрязненные места, потемнения и натереть на крупной терке. Крупу перловую перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 3–5 минут и дать настояться 20–30 минут. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, положить ботву, свеклу, масло растительное, дать вскипеть. Подавать с зеленым луком, можно в холодном виде.

1/4 стакана перловой крупы, 3 свеклы с ботвой, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 л воды, масло растительное, соль.

Свекольник холодный. Свеклу промыть и варить в подкисленной воде, затем охладить, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой, соединить с нашинкованными огурцами, зеленым луком, вареными рублеными яйцами, залить свекольным настоем и заправить охлажденной сметаной и лимонной кислотой.

При подаче в свекольник добавляют тонко нашинкованный салат и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Можно также добавить мелко порубленную свекольную ботву.

250 г свеклы, 160 г свежих огурцов, 1 яйцо, сметана, зеленый салат, сахар, 650 мл свекольного настоя.

Свекла тертая. Очищенную свеклу сварить с добавлением уксуса, охладить и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, добавить томат и обжарить. Овощи смешать, заправить растительным маслом, посолить, полить лимонной кислотой, потушить и охладить. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, томат-пюре, растительное масло, зеленый лук, соль, лимонная кислота.

Свекла, тушенная в сметане. Свеклу, морковь и сельдерей очистить, нарезать кубиками, добавить масло, уксус, немного воды и тушить до готовности, периодически помешивая. Муку прогреть, не допуская изменения цвета, добавить горячую сметану, соль, сахарный песок и варить 5–7 минут.

Свекла, тушенная с яблоками. Отварную свеклу и яблоки нашинковать тонкой соломкой или нарезать брусочками, соединить и тушить с добавлением сахара и сметаны. В блюдо можно добавить курагу. Для этого ее нужно сварить, протереть и добавить к подготовленной свекле.

200 г свеклы, 100 г яблок, 50 г кураги, 30 г сметаны, сахар.

Пюре из свеклы. Отварную свеклу натереть на мелкой терке. Растопить сливочное масло, положить туда натертую свеклу, специи, соль, сахар, тмин, лимонный сок и все подогреть. Можно добавить натертую лимонную корочку, тогда пюре будет очень ароматным. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанными листьями мяты. Подавать к столу горячим или холодным к бутербродам или мясным блюдам.

200 г свеклы, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, сахар, соль, тмин, листья мяты перечной

по вкусу.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками. Свеклу промыть, сварить или запечь, очистить и вырезать сердцевину так, чтобы получилось подобие чашечки. Яблоки промыть, нашинковать и смешать с сахаром, протертым с творогом, изюмом, рассыпчатой рисовой кашей, яйцами, маслом. Полученной массой наполнить свекольные чашечки, выложить их на сковороду, смазанную маслом, смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом и запекать.

500 г свеклы, 15 г риса, 100 г яблок, 50 г творога, 20 г изюма, 1 яйцо, сливочное масло, сахар, сметана.

Котлеты свекольные. Вымытую свеклу сварить или запечь, очистить, протереть или пропустить через мясорубку и прогреть со сливочным маслом и молоком. Затем добавить к свекле тонкой струей при помешивании манную крупу и проварить все до полного разваривания крупы. Полученную массу немного охладить, добавить в нее протертый творог, яйца, соль и тщательно все перемещать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон на сковороде, смазанной сливочным маслом. При подаче на стол котлеты полить сметаной.

500 г свеклы, масло сливочное, 40 г манной крупы, 80 г творога, 25 мл молока, 1 яйцо, мука, соль, сметана.

Свекольная запеканка с творогом. Свеклу испечь и пропустить через мясорубку. Сварить сладкую густую манную кашу. Творог протереть через сито, смешать его со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль и сахарный песок по вкусу. Смазать маслом форму, обсыпать сухарями, выложить в нее массу, разровнять, посыпать сверху сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Подать со сметаной.

 3 крупные свеклы, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан творога, 1 яйцо, соль, сахарный песок, масло, сухари, сметана.

Каша пшенная со свеклой. Свеклу промыть, очистить, натереть на крупной терке. Пшенную крупу замочить, поставить варить на 5–6 минут, добавить свеклу, плотно закрыть кастрюлю

крышкой и настаивать 20–30 минут. Подавать кашу с растительным маслом.

1 стакан пшенной крупы, 2 свеклы, 3 стакана воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Соус молочный с рисом и свеклой. Рис промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде. Очищенную свеклу натереть на мелкой терке, смешать с пропущенным через мясорубку рисом, добавить соль, сахар, молоко. Соус довести до кипения, закрыть посуду крышкой и настаивать без нагревания 10–15 минут.

2 ст. ложки риса, 1/2 стакана воды, 1 свекла, 2 стакана молока, соль, сахар по вкусу.

Фарш для блинчиков из свеклы и изюма. Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытый и ошпаренный изюм, перемешать.

1 свекла, 1 ст. ложка изюма.

Фарш для блинчиков из творога со свеклой. Протертый творог смешать с пропущенной через мясорубку свеклой, сахаром.

300 г творога, 2 свеклы, 1 ст. ложка сахара.

Начинка для пирожков из ботвы свеклы с изюмом.

Ботву молодой свеклы перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, залить горячей водой, добавить промытый изюм, довести до кипения, охладить.

Ботва от 5 молодых свекл, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана воды.

notes

Примечания

1

«Аптека» № 19 (114), 15–25 октября 2003, изд. ФАРМиндекс, СПб.

2

Демпинг-синдром – совокупность клинических признаков, появляющихся у больного вследствие быстрого поступления желудочного содержимого из культи желудка в тонкую кишку.